
بنت النيل
أكتوبر ١٩٤٩

السر الخفى .

ان الجمال فتنة شخصية قبل كل شيء . واختيارك للالوان المناسبة التي تنسجم مع شخصيتك من مستحضرات

اليزابث آردن

ودرايتك التامه بطرف استعمالها كفيل بأن يجملك ويجعل لجمالك هذا شخصية فتانة خاصة بك !

فعيناك مثلا تبدوان أكثر اتساعا باستعمال «آى شادو» على لونين : (بلاندنج براون أو بلاندنج دراما) ...

واستدارة وجهك تكتسب رونقا فريدا باستعمال أحمر الخدود ...

والماكياج يدوم أكثر ويبدو طبيعيا اذا وضعت قاعدة للبودرة تنسجم مع لونك ...

وبشرتك تزداد جمالا وتكتسب فتنة جديدة بطريقة البودرة المزدوجة ...

كل ذلك يضفى عليك طابعا فريدا من الجمال ولا سيما اذا استعملت طلاء اليزابيث أردن للاظافر بالالوان الموافقة .



اليزابث آردن

ولكن لكل من هذه الالوان وهذه المستحضرات أسرار فنية تزيدها وقعا وتأثيرا ويمكنك أن تحصلى على جميع التعليمات التى توضح لك هذه الاسرار مجانا بالكتابة الى مس كيسى الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابيث أردن — أو بزيارتها شخصيا لدى الوكلاء بمصر :

سلماوى وشركاه ٣٣٧ عمارة ايموبيليا شارع شريف باشا بالقاهرة تليفون ٤٧٧٩١

ويسر مس كيسى ان تضع خبرتها فى خدمتك وان ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

سيّدة البيت

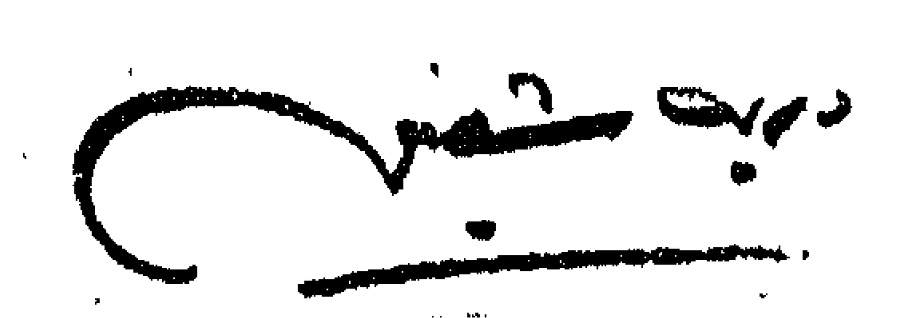
قرأت فى بعض الصحف اليومية نقدا توجه به صاحبه الى النهضة النسائية الحديثة فعاب عليها انها منصرفة بكلياتها الى المسائل السياسية من حق الانتخاب والترشيح دون النظر الى علاج النقص البادى فى حياة المرأة كزوجة وأم ، وفى ذلك انهيار للتوجيه الصحيح كما يقول كاتب المقال

ولو ان العائبين عادوا الى ما نكتبه هنا منذ أربع سنوات لتبينوا أن « بنت النيل » لم تقصر قط فى تعزيز مقام المرأة كأم وتقويمها وتشجيعها كزوج ، بل ان معظم مقالاتى ، وحتى مقالاتى المتصلة بالشئون السياسية عرضت فى أكثر من موضع الى أن الوظيفة الرئيسية للمرأة يجب أن يكون لها المقام الاول فى حياة الشعب ، وأن أى سعى نحو الحصول على الحقوق المهضومة ان هو فى الواقع الا وسيلة لتحقيق الاهداف العليا لحياة المرأة المصرية : أى خلق أجيال صالحة من الزوجات المثاليات والامهات الراقيات

ان كل مجهود يبذل فى تعليم المرأة وكل كفاح من أجل حقوقها السياسية هو فى الواقع سعى نحو اسعاد البيت المصرى بوجود « سيدة البيت » التى نتطلع الى وجودها من قديم ، اننا لا نحب أن يرانا الناس « أناثى » وأن غايتنا فى الحياة هو حفظ النوع ، فتلك نظرة الجاهلية الاولى وعقيدة الجهلاء المستبدين ، لذلك نحن نكافح لتكون المصرية امرأة جميلة متعلمة مهذبة تفيض أنوثة وتعرف واجباتها والتزاماتها وتنال حقوقها كاملة كالرجل تماما ، على أن يكون جمالها وتعليمها وتهذيبها وأنوثتها وما الى ذلك من حق البيت حتى تقدم لوطنها زوجا مطمئن النفس رخى البال ، وأولادا مستكملين تربيتهم وتهذيبهم فى حجر الام المدركة الواعية العاملة

نحن اذا طالبنا بالحقوق السياسية فليس معنى هذا كما يفهم البعض أو كما تسىء بعض السيدات الغاية المرجوة ، هو اهمال بيوتنا كأمهات وزوجات ، بل العكس صحيح ، فان رجاءنا من اكتساب الحقوق كاملة ينصرف الى اعداد بيوت فيها الزوجات ذوات شخصية تساوى فى القدر والمسئولية شخصية الرجل ، واذا كنا نعيب على رجل الاعمال الناجح انصرافه عن واجبات بيته فأحق بالزوج تأنيب الزوجة أو الام أو البنت التى تعتقد أن نيلها حقوقها السياسية يعنى اهمال واجباتها المنزلية وهى عند العقلاء ملزمة برعايتها وعنايتها ، لانها أصل من أصول حياة المرأة فى كل زمان ومكان

هذه هى رسالتنا ، يجب أن تفهم على حقيقتها حتى لا يلتمس خصومنا شرا فيها أو يسىء أنصارنا فهما لها .



الرذيلة .. في ثوبها التنكري .. !

ترى .. من اين نبدأ الحديث عن المرأة المصرية .. ؟ ان الانسان الحر ليجد راحة نفسية سابغة حين يتخيلها منذ ربع قرن مضى، وهي ترقى سلم التطور صاعدة .. ثم تذهب نفسه حسرات وهو يلمحها اليوم تقهر وترغم على نكسة هاوية لا يكاد يرى لها قرار .. !

أفحق ذلك الذي نسمع ونرى .. ؟ !

ان يكن ذلك كذلك فهو اذا ابلغ دليل على وجوب اشتراك المرأة فورا وبأقصى سرعة في البرلمان وفي الحكم حتى تستطيع حماية كيانها، والمساهمة في تقرير مصايرها، والعمل بما تمليه غريزة المحافظة على الذات كيما تنجو من طوفان الرجعية قبل ان يطغى على معالم كفاحها وتطورها . فلقد ثبت ثبوتا قاطعا ان احدا سوى المرأة لن يستطيع التعبير عن ذاتها، ولا الدفاع عن مصالحها — وان افقنا نحن الرجال أضيق من أن يتسع لادراك قضيتها . لاننا لا ندرسها على ضوء مطالبها الحيوية .. بل نستعرضها دائما في ظلال العقد النفسية، والرواسب العصبية التي تغص بها شخصياتنا المريضة «شفانا الله ..» وانحصار خواطرنا في المرأة دليل على ازدحام نفوسنا بالعقد الخبيثة التي القت في روعنا ألا اصلاح ولا رقي ولا فضيلة الا باذلال المرأة واهدار حقها في ان تحيا كأي انسان له حق الحياة .. !!

وما هذا الذي يراد لها اليوم من سوء سوى انتكاس مخجل مفزع يجعلنا نتلفت نحو ماضينا القريب حيث سعد ومحمد عبده وقاسم امين ثم نردد قول الشاعر في حزن :

ياحبذا أزمن في ظلهم سلفت
ماكان أقصرها عمرا واحلاها

ولكن أي عار — ذلك الذي يحيق بنا ونحن عنه راضون ..؟! وهل صحيح ان الغيرة على الفضيلة والتقاليد هي التي تحفزنا الى مقاومة التطور والكيد للمرأة ..؟

ان يكن الامر على هذا النحو فما احوجنا اذن الى تحديد معنى الفضيلة والرذيلة ومعرفة مدى ما يجب على الامم ان تقدمه للتقاليد من طاعة وولاء ..

ان الفضائل الاجتماعية وان القيم العليا التي تنظم حولها حياة المجتمع وتناط بها وجهته — ليست هي التي يرتضيها فرد من الناس وتلائم تفكيره واحساسه — ولكنها التي تنسجم مع القاعدة .. ولا تجنح الى الشذوذ .. والقاعدة هنا هي التطور، والشذوذ هو التخلف والرجعية — فكل زحف الى الوراء، مهما اتسم بحسن النية وسذاجة القصد ليس سوى رذيلة في ثوب تنكري خداع . اذ ليس هناك اثم أشد ولا خطيئة أفحش من مقاومة التطور واخضاع مستقبل الامم لجهلها القديم

ذلك ان التطور — ارادة الله وروح منه، وما مثل الذين يبغون مقاومته الا كباسط كفيه الى الشمس ليقفها عن المسير !!، وما الاديان في مجموعتها الا سلسلة من التطور الفكري والتوجيهي وجه الله بها عباده الى الخير الملائم والمستوى اللائق .. والاسلام في فهمه الصحيح لا يناوىء التطور ولا يخاصمه .. وما نسخ القرآن بعضه بعضا وتبدل احكامه وآياته الا لفتة علوية كريمة تكشف عن جلال التطور وضرورته للناس وللحياة

ثم ان وقف النمو والتطور باسم التقاليد امر لا يؤلم بقدر ما يخجل .. فمن قال ان التقاليد لا تتغير ولا تتسامى .. ؟! ولاسيما اذا كانت تكون مجموعة من الخرافات وطائفة من الاوهام والجهالات .. لقد تبين من مقالات بعض الكتاب والمصلحين ان الاسلام أقر للمرأة بكافة ما تطلبه من حقوق، أفيريد أنصار «الحياة البرزخية» ان نكون اليوم شرا منا منذ الف واربعمائة عام ..؟! ان الاديان والفلسفات والافكار ما جاءت الا لتغير التقاليد وتجدد للحياة شبابها . واغلب الظن، بل اغلب اليقين — ان هؤلاء الذين يحاربون المرأة رعاية للفضيلة قد اخطأوا طريق الفضيلة الصحيح، وان الرذيلة في اثوابها التنكرية قد استغلت سذاجتهم فذهبوا في ضباب الغيرة الموهومة والحماس المفتعل يركزون الويتها، وسيعلمون عند الصباح انهم كانوا سذجا طيبين ..!

وحسبهم ان يطالعوا تقرير « مؤتمر السفراء » الذي انعقد اخيرا بلندن ليدركوا اية لطمة قاسية يهوون بها على جبين الوطن الاسيف كلما حاولوا رد المرأة على اعقابها باسم التقاليد المزمنة ..!

لقد جاء في هذا التقرير « ... أن شعوب الشرق الاوسط لا تزال تعيش عيشة بدائية . وان قوى الرجعية تجذبها الى الوراء جذبا عنيفا .. **وانه ليس هناك سوى دولتين اثنتين فقط تسيران في سياق التطور : هما تركيا واسرائيل ... !»**

هذه الكبائر

تلقينا من الاستاذ عبدالحميد عبادى بك عميد كلية الاداب بجامعة فاروق الكلمة الاتية

«لو ان كاتب المقال رجع الى المسئولين في الجامعة لعلم أنه لا توجد بها أصلا بعثة للغة الانجليزية في ميزانية هذا العام . ولعلم ان الكلية قد أخبرت ولي أمر الطالبة منذ شهور بأنها على استعداد للسعي في منحها اعانة مالية شهرية اذا هي التحقت الدراسات العليا وطلبت الاعانة المذكورة وذلك ريثما تعد الكلية لها بعثة في ميزانية العام القادم أو عملا نظاميا بها . ولعلم فوق ذلك أن بكلية الاداب نحو مائة طالبة يدرسن في مختلف أقسامها وأن من بين أعضاء هيئة التدريس بها أربع سيدات وان احدى خريجاتها تدرس الان في فرنسا . واذا ياسيدتي لا جمود ولا رجعية ولا عبث ولا عداء لتعليم الفتاة ولا شيء «يشبه ردة المؤمن عن دينه» ولا غير ذلك من تلك الصفات التي راح الكاتب الاديب يكيلها جزافا لمعهد جامعي كبير يعرف رسالته ويؤديها على خير وجه مستطاع»

وانه يسرنا أن نتلقى هذه الكلمة من الاستاذ العميد الذي يحفظ له سجل تاريخ النهضة النسائية في مصر صفحة من أنصع الصفحات .

ليطالع ذوو الافكار المدبرة هذا التقرير الذى نشرته الاهرام فى أبرز صفحاتها منذ قريب .. ثم ليصنعوا بعد ذلك بالمرأة المصرية وبالتطور الاجتماعى ما يشاءون ..

واما الغيورون على العفة - فليتهم يتدبرون قليلا .. اذا لعلموا أن العفة لا تعصمها وتصونها جدران البيت ، بل جدران النفس الباطنة ، والمناعة الذاتية التى توجدها الثقافة والتجربة واحترام الذات .. وهنا تبدو الفضيلة فى أوجها الرفيع

* * *

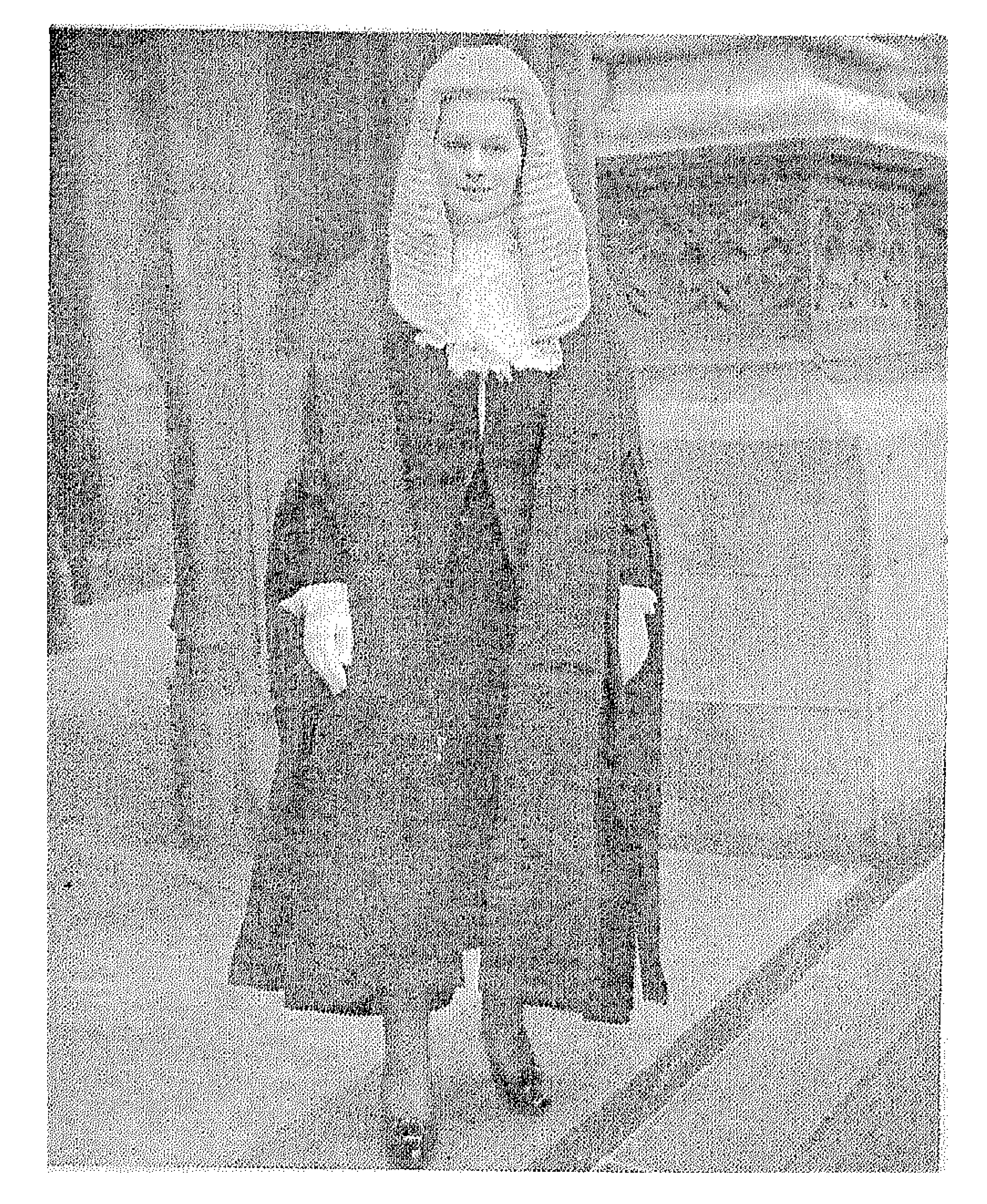
ان المرأة « انسان » عليها ان تكون نفسها ، وتنمى شخصيتها كى تستطيع ان تحيا وتحيى أبناءها الحياة الطيبة المنتجة ، ونحن نعلم من أبجديات علمى النفس والتربية انه لاسبيل الى الشخصية الخصبة الناضجة الا اذا انهمكت فى حركة دائبة للتكون ، والا اذا تفاعلت مع البيئة كلها تفاعلا يشمل الشخصية بأسرها ، ويثير فى كيانها جيشانا غامرا وحيوية دافقة ... وانى لها هذا التفاعل الخالق وهى تعامل معاملة المنبوذ ، ويفرض عليها الانطواء والانزواء ، وتنادى بأنها لا تؤتمن على مغادرة بلادها معلمة او متعلمة ..؟!

أحريصون على الفضيلة نحن ..؟ لقد قال فيلسوف غربى عظيم : « لا فضيلة بلا حرية » أى أن فعل الفضيلة تحت سياط الاكراه ومراسيم التحريم والحرمان لا يكون فضيلة - والفضيلة الكبرى كما ذكرنا آنفا هى مزاملة التطور المبدع .. وما تحاوله اليوم من الرجعية هو الرذيلة العاصفة والاثم المبين . فلنفكر من جديد .. ولنثق بالحرية .. فانها لا تأتى الا بالخير

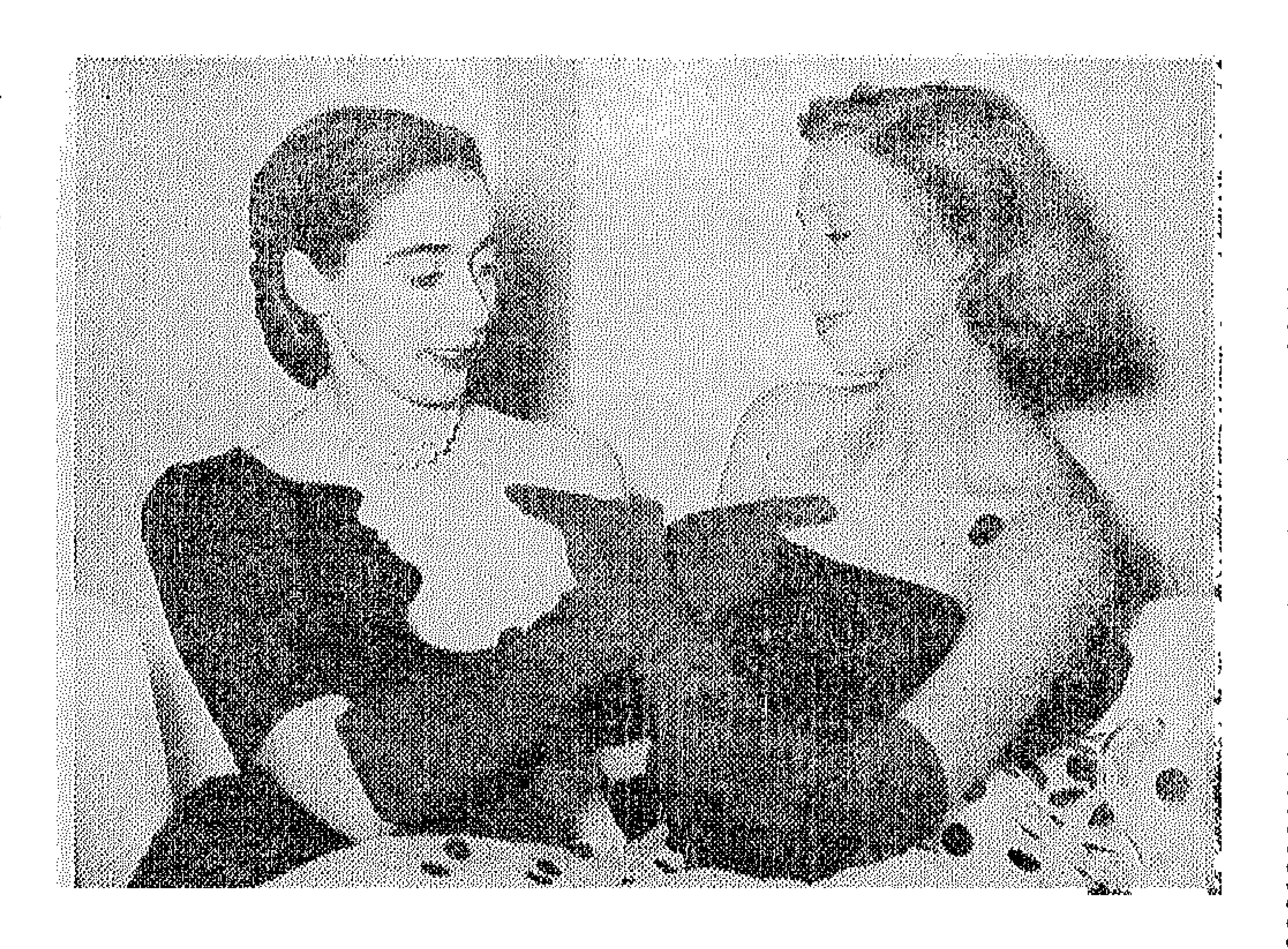
وقى الارض شر مقاديره
لطيف السماء ورحمانها

خالد محمد خالد من العلماء

هنا وهناك

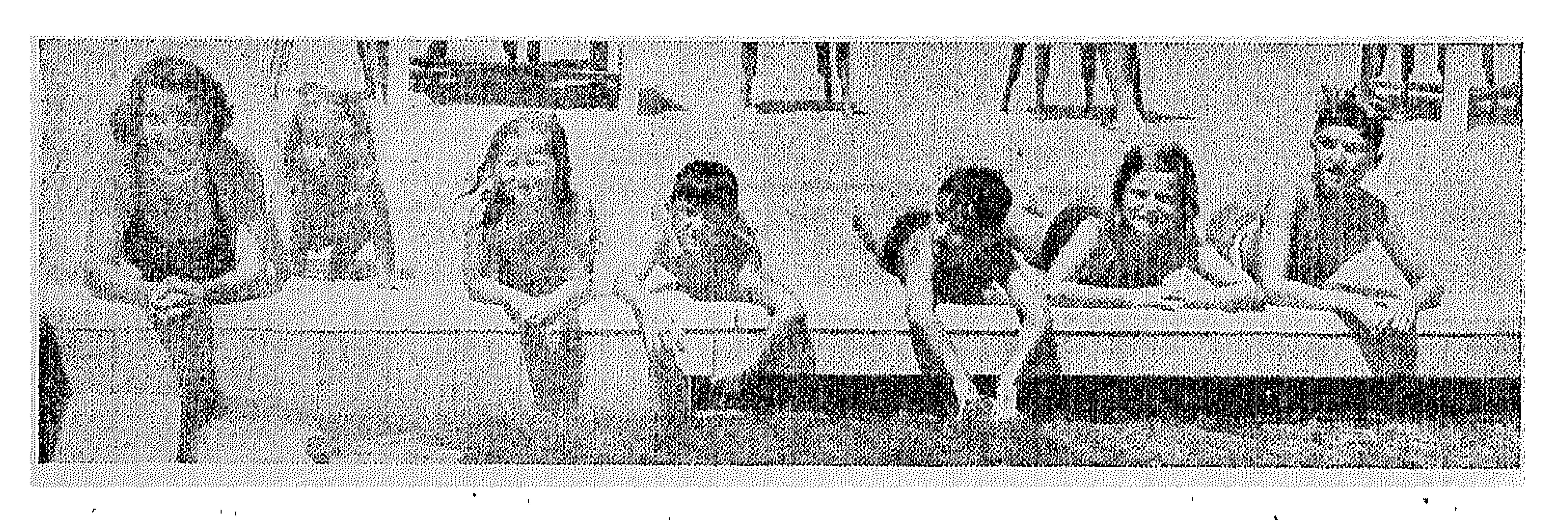


لعل الانجليز فى طليعة الامم التى هيأت للنساء جميع الفرص التى للرجال ، ففى الوقت الذى نسمح فيه هنا بتعليم البنت فى كلية الحقوق ونحرمها حق التوظف فى النيابة والقضاء ! نجد فى انجلترا - كما يبدو فى الصورة - مستشارات من السيدات ، وترونها فى شعرها التقليدى حين رقيت الى وظيفة مستشار وكان هذا الشعر التقليدى منذ عدة شهور أقصر مما هو عليه الآن اذ أن الشعر القصير نوعا يدل على وظيفة قاض فقط ، وقد كانت هذه السيدة قاضية فى المحاكم قبل أن ترقى الى وظيفتها الحالية



من طرائف الموضات أو من غرائبها على أدق تعبير هذان الثوبان فى حفلة ساهرة ، وترى الى اليمين احداهما وقد وضعت (حسنة) من قطيفة الفستان على صدرها !! أما الثانية فموضع العجب أن ديكولتيه فستان السهرة من الناحية اليمنى رسم على شكل وجه رجل !؟!

هذه غرائب الموضات التى بعث لنا بها الغرب ، ونحن لا نؤيدها وان كنا ننشرها لسيداتنا عبرة لتفكير بعض السيدات



لها ستة أطفال أكبرهم في الرابعة عشرة من عمره وهى سباحة ماهرة ، قد حببت بحسن سياستها رياضة السباحة لابنائها الستة .. فهل نجد المصرية فى هذا الموقف العظيم ؟!

خلاف داخلي

للدكتور ابراهيم عبده

لا يليق بمن يحترم بيته ويجل اسمه أن ينشر ثيابه فى عيون الناس ، مهما تكن هذه الثياب نظيفة لامعة ومن الدمقس والحرير ، فأن أى خلاف داخلى فى بلادنا ينبغى أن يحل فى مصر نفسها دون أن يخدش انسان أو تجرح كرامته ، سواء كان الخلاف سياسيا أو أدبيا أو اجتماعيا

والخلاف بين الناس مهما تعل أقدارهم محبب الى النفس ، وفيه من غير شك فائدة وخير ، ويعنى أول ما يعنى أن فى هؤلاء الناس حياة لان كليهما غير راض ، والرضا بالموجود رذيلة لا يحسن بمتطلع أن يعرفها أو يركن اليها ٠

والذين اختلفوا مع معالى وزير المعارف ، والذين آزروه أيضا ، كلاهما يرنو الى خير وفضل ، وهى وجهات للنظر جديرة بالاحترام ، فالرقص التوقيعى عيب فى نظر البعض وليس عيبا فى نظرى ، ذلك أنه رياضة لها مكان وزمان ، والعيب عندى هذا الذى يصنعه بعض سيداتنا — وأخشى أن أقول معظم سيداتنا — فى هذه المشية يقطعن بها الشوارع والميادين ، فيلفتن أو يبهتن أو يعبثن بعيون الرواد فى الشوارع والميادين ومع انى أكره مثل هذا الخطو فى الشارع ترانى أجيز الرقص التوقيعى لا أجد فيه بأسا اذا قصد منه الرياضة البدنية التى هى اليوم أصل من أصول التربية والتعليم

أما « لفت النظر » الذى وجهه معالى الوزير الى المعلمات والتلميذات الخاص بالتحشم فى الملبس والطلاء ، فأنا أؤيده كراهية فى هذه المساحيق التى يسرف فيها بناتنا وسيداتنا معتقدات أن الجمال لا يكمل الا حيث يلطخن الوجوه بالالوان ، فيسئن الى جمالهن الطبعى ويخرجن للناس فى صورة لا علاقة لها بالوجه الاصيل ! وما أظن سيدة عاقلة ترضى لمكامن الفتنة فيها أن تباح النظرة اليها كأنها فى معرض للملابس والازياء ! فانى أعلم أن جمال المرأة ذلك الذى خفى أو استخفى على عيون الناس ، ودعوة الوزير جديرة بالتأييد لان فيها غيرة على جمال الانوثة ولا يغار الا فنان يحس معنى العزة والجمال ٠٠

واذن فلا بأس أن نختلف فى شئوننا الاجتماعية ولو كنا اخوة فى بيت وجيل واحد ، بل ها نحن أولاء مختلفون فى صحيفة واحدة فى بعض التفاصيل ولا بأس علينا من ذلك اذا كان القصد الخدمة العامة وبلوغ أمثل الطرق وأجمل الاهداف ٠

أما أن يذهب بعض الشبان المصريين الى صحف باريس ويحملون فيها حملة قاسية على جانب من الجانبين المختصمين فذلك هو الخرق بعينه ، لان القوم فى باريس لا يعنيهم خلافنا فى طرائق النظر الى الحياة ، بقدر ما يعنيهم التندر بعيوبنا التى زعمها هؤلاء الشبان متجنين على الحق والواقع ، فوزير المعارف رجل غيور ، ومن حقه أن يكون غيورا على التلميذات والمعلمات ، وان غيرته لم تغلق مدرسة أو تحرم مصرية من حق التعليم ، واذا كان له رأى يخالف رأينا فى نظم العلم ، فالزمن كفيل بسيطرة الاصلح من الرأيين ، وليس من الخير لمصر أن يتجنى هؤلاء الشبان فى غير تحرج فيزعموا أن تعليم البنت يحارب فى مصر ، وأن وزير المعارف يرد النهضة النسائية الى الخلف بل يهدمها هدما ، فالخسارة هنا لن تصيب معاليه ، ولن تصيب تعليم البنات أو وزارة المعارف جميعا ، بل الخسارة تصيب مصر كلها وتعلن عنها اسوأ اعلان ٠

فليعلم هؤلاء الشبان وهم فى مطالع العمر وفى أول الدرج أن سمعة مصر أجل من أن يعبث بها أحد ، وان أى خلاف بين المصريين لا ينبغى أن يستعدى فيه أجنبى ، فالخلاف فى مصر ، وهو من أجل مصر ، ولن يحل الا فى مصر طال الزمن أو قصر

رفقاً باللثة

للدكتور محمود الشاهد

يظن بعضهم ان علاج اللثة العلاج الصحيح هو استعمال الفرشاة الجافة القوية او المسواك القاسى الذى يعمد اليه معظم اخواننا السودانيين وبعض الريفيين فى اقصى الصعيد ، وهم يبالغون فى هذه العملية احيانا مبالغة ملحوظة اذا كانت اللثة تنزف او فيها شىء من التقيح

وليس لنزف اللثة علاج يذكر على الورق بل لابد ان يعرض المريض على الطبيب وخاصة اذا اصيب المريض بنقص ظاهر فى فيتامين ج ، ومعنى نزف اللثة فى عرف الطبيب المعالج ان تلك اللثة فى حالة التهاب ، قد يكون شديدا وقد يكون بسيطا ، وأبسط مظاهر الالتهاب ان يشاهد المريض لثته وقد تورمت وانه اذا لمسها أحس بألم وانها تنز اذا ضغط عليها بأصبعيه ، وفى هذه الحالة يجب عرض الامر على طبيب الاسنان فورا حتى يحاول من جانبه ان يقف توالد الميكروبات التى يزيد توالدها الحالة سوءا وينتهى الامر بأن تصاب اللثة بما نسميه مرض (البيوريه)

ولعل أفضل ما ينبغى ان نتجنب به وجود هذا المرض الذى يهد كيان صاحبه ان عاجلا او آجلا ، والذى يفرض على كثيرين من المرضى به خلع اسنانهم فى سن مبكرة احيانا ، هو تنظيف اللثة والعناية بالاسنان وعرضها على أخصائى كل ستة أشهر حتى يكافح أى بادرة من تسويس الاسنان أو التهاب فى اللثة

على انه يجب الا يظن كل انسان ان النزيف الذى يحدث فى اللثة يعنى وجود تقيحات بها فقد يكون هذا النزيف نتيجة سوء استعمال فرشاة الاسنان ، وذلك أن بعضنا يبحث عن فرشاة صلبة يفرش بها اسنانه ولثته بعنف ولمدة طويلة حتى يجرح اللثة ويبرى الاسنان على مر الزمن ، وبذلك يؤذى لثته ويتسبب فى جرحها وافساح المجال للكثير من الميكروبات التى تجد لها مرتعا خصبا فى اللثات المجروحة فاحذرى ياسيدتى ان تعاملى أسنانك ولثتك بعنف ، وانا نرجو ان تلفتى نظر اطفالك الى تنظيف اسنانهم حتى قبل (التبديل) بشرط ان تعوديهم الا يسيئوا اليها بفرشاة صلبة جدا حتى لا يترتب على ذلك التهاب فى لثاتهم وما يترتب على الالتهاب من أخطار بينا لك مظاهرها ونتائجها .

أهلاً وسهلاً بالتيفود

للدكتور مصطفى الديوانى

عند ما يقول لك طبيبك يا سيدتى وهو جالس الى فراش طفلك المريض ان حمى التيفود قد حلت على المنزل ضيفا ثقيلا فلا تلطمى الخد الاسيل ولا تذرفى الدمع الغالى ، فلم تعد التيفود كابوسا ثقيلا كما كانت . لقد ظهر الدواء الجديد وهو الكلورو مستين فقهرها وقد أصبح الحصول عليه سهلا عن طريق وزارة الصحة ، وليس ما يعوق تعميم استعماله الا ثمنه الغالى فالزجاجة تكلف أكثر من ثلاثة جنيهات ويلزم المريض الصغير بين الخمس والست زجاجات ، والمريض الكبير أكثر من هذا بطبيعة الحال . وهو يعطى بطريق الفم كل ثلاث ساعات فى الليل والنهار لمدة تتراوح بين الثمانية والعشرة أيام أو قد تزيد حسب شدة الحالة واستمرار الحرارة ، وليس معنى نزول الحرارة أن تتراخى فى العلاج والتمريض ، بل يجب أن يبقى المريض فى فراشه مدة التيفود العادية أى من أربعة الى خمسة أسابيع رغم نزول الحرارة والا تعرض لمضاعفات المرض وحدوث النكسة مما يستدعى اعادة العلاج من جديد ، وفى هذا من الارهاق المادى ما قد ينوء تحته أهل المريض .

ويلاحظ ان الاعراض الشديدة كالحمى والصداع والآلام الجسمية تختفى تماما بعد تعاطى الدواء ويمضى المريض بقية مدة المرض رحلة سهلة ميسورة تنتهى به الى شاطىء النجاة باذن الله ما دام المريض يبقى ملازما لفراشه المدة القانونية .

فلا تبكى من الآن ياسيدتى ولا تدعى فرائصك ترتعد لذكر هذا الغول الذى سوف يصبح قريبا اسطورة قديمة بالية .



لم نشجع قط أى تبرج لان التبرج فى عقيدتنا شيء من مخلفات الجاهلية الاولى ، ونحن قوم مسلمون وصحيفتنا لها هدف سام هو المعاونة على تقويم الخلق وتهيئة الظروف الملائمة لاعداد أم صالحة وبنت مثالية سواء اتصل ذلك بروحها أو عقلها او جسمها

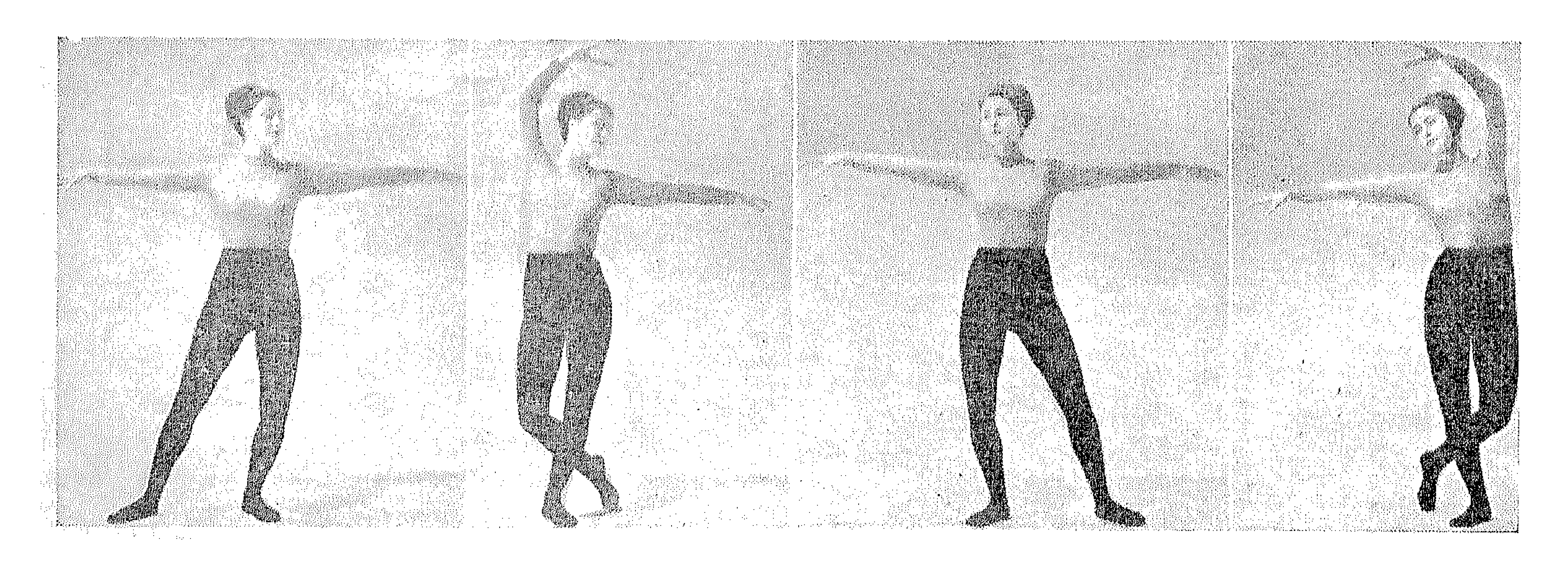
واذن فنحن غير مختلفين مع معالى وزير المعارف .فى القصد والغاية وان غيرة معاليه محببة الى نفوسنا اذا كان القصد منها التقويم والاصلاح لا الاساءة الى ما كسبناه ، وهدم ما بنيناه ، وقد روعنا أن انتهز أصحاب الغايات السيئة فرصة هذه الغيرة فالتفوا حول صاحبها يهينون المرأة المصرية ويصيدون فى الماء العكر ، ويريدون لنا ردة تقضى على مقومات حياتنا ، لذلك بدا للناس الخلاف واضحا بيننا وبين صاحب المعالى الاستاذ بدر بك

ومن الصفات التى تذكر لمعاليه فيشكر عليها انه رجل يقتنع حين يبدو له وجه الحق وهولم يقتنع بعد بأن الرقص التوقيعي كما تسميه وزارة المعارف والرياضة التوقيعية كما يحلو لنا تسميتها شيء لا خطر منه ولا شر فيه ، فديننا الحنيف لا يكره للمسلمة أن تكون هيفاء اقبلت أو ادبرت ، ويرى الشاعر العربى ان المراة المثالية هى تلك التى لم يشتك منها قصر ولا طول ، وقد لاحظ معاليه أن جيلنا من الشباب أصبح لا يقبل على فتاة مترهلة أو غير متناسبة الاجزاء اذا أراد زواجا وشاء تعمير البيوت .

واذن فالرياضة البدنية واجب محتوم للفتاة المصرية، وهى للاسف الشديد تعالج رشاقة جسمها فى البيت بالامتناع عن تناول الطعام أو الانصراف عن بعض الاطعمة المفيدة حتى تتخلص من الشحم المتزايد الذى يفسد مجال جسمها ، فلو اننا نشرنا الرياضةوجعلناها أصلا فى حياتنا لما حاولت أى فتاة وسيلة غيرها للتخلص من متاعب الجسم وترهله

الرياضة التوقيعية من أحب الرياضات الى النفس لانها شيء منسجم ومن أقرب الاشياء الى طبيعة النساء فهن ـ ولعل معالى الوزير يعلم ـ يطربن الى الموسيقى ويملن اليها ، فعلى هذا النغم يوقعن ألعابهن ، ويكسبن عدة أغراض ، من أهمها تحسين أجسامهن وهو من أهم أغراض الرياضة التوقيعية ومن أحب الاشياء الى نفوس فتياتنا المحدثات

ان أوربا نفسها ترى فى الرياضة التوقيعية وسيلة

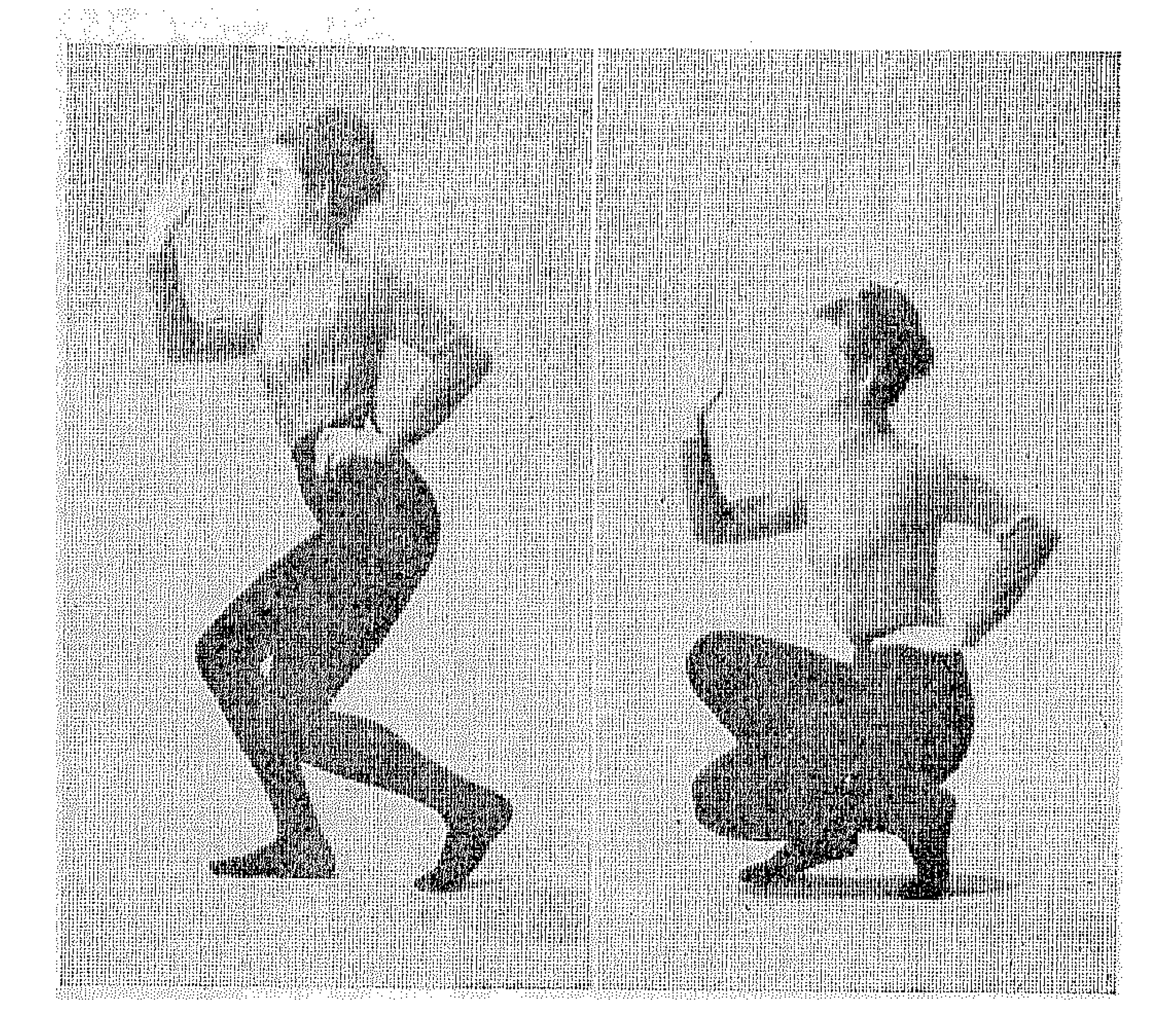


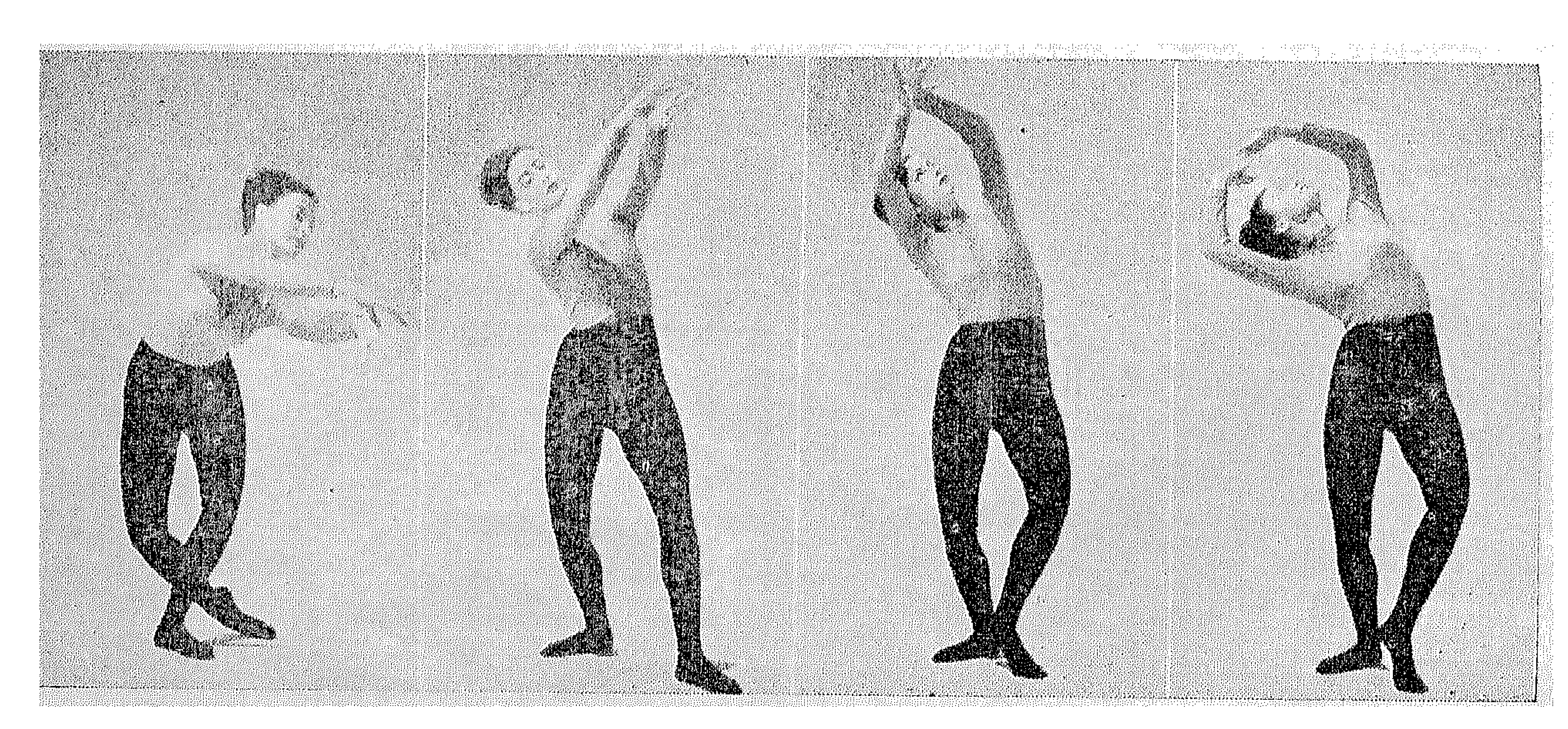
من الوسائل التى يمكن بها القضاء على الفوضى الضاربة فى مجتمعاتها ، فان الفتيات هناك اعتدن ارتياد المراقص أو اقامة الحفلات الراقصة لكسب رشاقة الجسم ، وفى مثل تلك المجتمعات الراقصة يبدو الخطر واضحا ، أما انصراف الاوروبيات الى الرياضة التوقيعية فيحقق رغبتهن ويبعدهن عن مواطن الزلل فى حلبات الرقص المزدوج الذى تحدث فيه كثير من المآسى ، فالاوروبيون يحاولون اصلاح مجتمعهم بالرقص التوقيعى لصرف فتياتهم عن مراقصة الشبان أفلا يجدر بنا أن نهىء الفرصة لهذه الرياضة حتى لا ندفع بناتنا الى غيرها من الرياضيات والمجتمع فى مصر أصبح من الليونة والضعف بحيث لا يكاد يخلو بيت الا وفيه فتاة تجيد الرقص مع قريب أو صديق ، وحجتها فى هذا العبث انها تؤدى شيئا من الرياضة ، ولا بأس عليها من ذلك ؟ ..

فلينظر معالى الوزير الى هذا الفصل المصور فلن يجد فيه خروجا على تقليد فان الصور تنطق بالحشمة ولا بأس على صاحباتها من الرياضة التى يقمن بها ..

ان معالى الوزير فيه صفة طيبة تتمثل فى أنه رجل يقتنع ...

فهل اقتنع ياترى ؟ ..

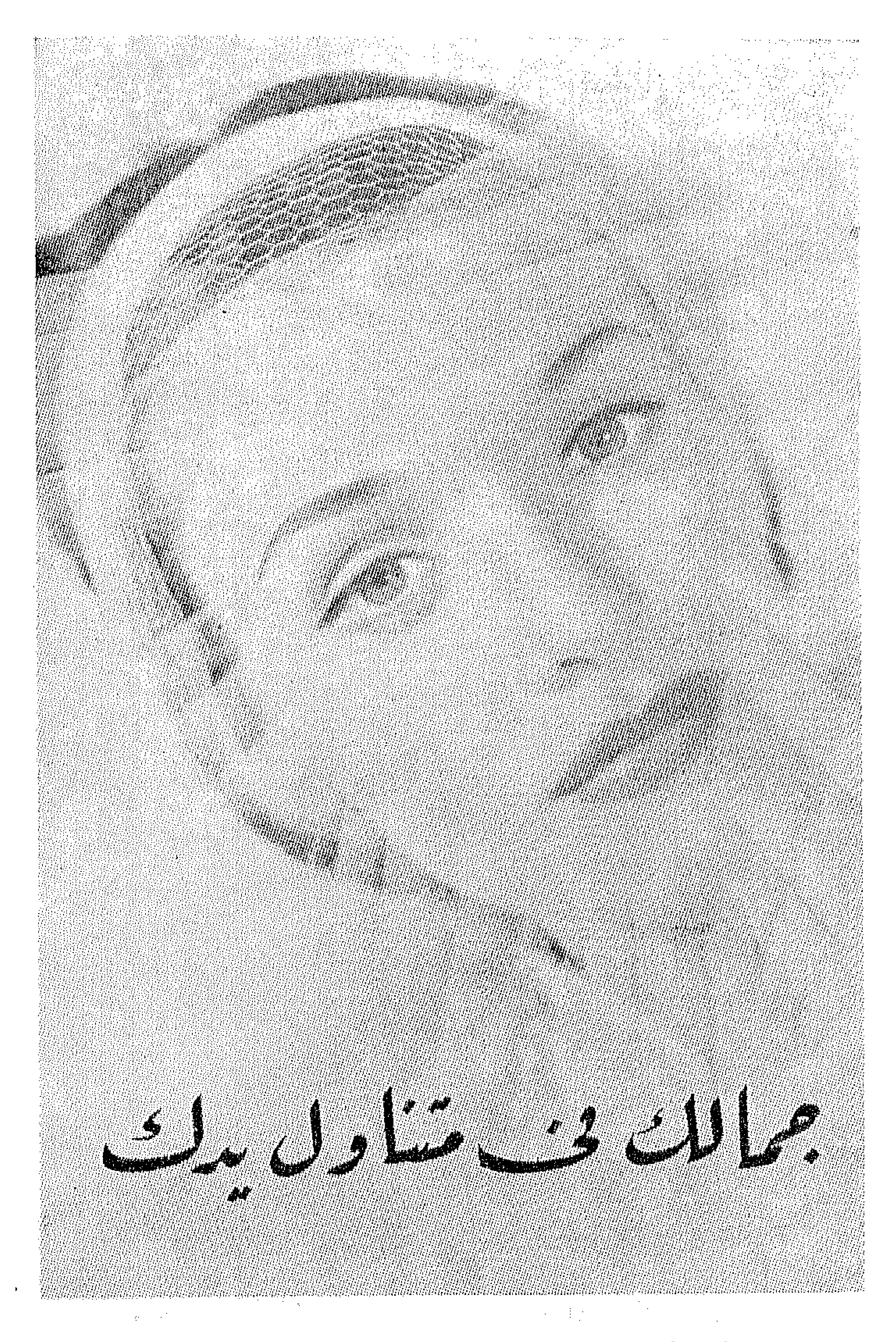






الكتكوت
هدية من بنت النيل توزع مجانا

ابتداء من العدد المقبل (أول نوفمبر ١٩٤٩) قررت ادارة بنت النيل أن توزع مجلة الكتكوت مجانا هدية للامهات واولادهن وبناتهن . فاذا اشتريت **بنت النيل** ابتداء من العدد المقبل فاطلبى من بائع الصحف **(الكتكوت)** فهو ملحق بصحيفتك حتى يتسلى اطفالك بما احتوى عليه من الموضوعات الطريفة .



فى مقدورك وأنت فى منزلك أن تصنعى بنفسك الكريم مستعينة بالنباتات . ولن تحتاجى كل يوم أكثر من نصف ساعة .

استعملى لهذا الغرض الفواكه والخضروات التى فى متناولك كالفراولة والخوخ والكمثرى الناضجة والشمام والطماطم والجزر .

كيف تصنعين ماسك الجمال ؟

ا ـ خذى من ٥٠ الى ١٠٠ جرام من نوع واحد من هذه الفاكهة أو هذه الخضروات الطازجة . اغسليها جيدا بماء جار ثم اصحنيها بيديك .

ب ـ ضعى هذه العجينة المائعة على وجهك ثم دلكيه بيديك من أسفل الى أعلى لبضع دقائق . استلقى الآن على كرسى مريح وضعى باقى العجينة على وجهك كاللزقة .

ح ـ اتركيها على وجهك حوالى النصف ساعة ثم ارفعيها بقطعة من القطن المغموسة باللبن الطازج .

نظفى وجهك بقطعة أخرى من القطن وذلك بالبث لا بالمسح . هات بعد ذلك قطعة مستديرة من الخيار وادعكى بها وجهك جيدا .

غيرى نوع الفاكهة التى تضعينها على وجهك ولتكن الفراولة يوما والخوخ يوما آخر وهكذا .. استعملى هذا الماسك ستة أيام فى الاسبوع ...

... أما فى اليوم السابع فضعى ماسكا من البيض ..

ا ـ خذى بيضة طازجة واضربى صفارها فى سلطانية .

ب ـ اضيفى اليها أثناء الضرب قليلا من زيت الزيتون نقطة فنقطة كما لو كنت تعملين طبقا من المايونيز ٠

حـ ـ وعندما يجمد صفار البيضة ضعى عليه قليلا من عصير الليمون ثم حركيه جيدا وضعيه على وجهك مع تدليكه جيدا بأطراف أصابعك من أسفل الى أعلى لبضع دقائق ٠

ء ـ ضعى الان كلما تبقى من البيض المضروب على وجهك واتركيه لمدة نصف ساعة ٠

هـ ـ اشطفى وجهك بعد ذلك ـ بمنقوع التمر حنة

هذا الماسك يلائم البشرات كلها ٠

ثلاث وصفات

١ ـ كريم مرطب بالخيار

الكميات :

١٥٠ جرام لباب الخيار الناضج
٥٠ جرام لباب الشمام الناضج
٥ جرامات عصير الليمون
٥٠ جرام لباب التفاح
٧٥ جرام لبن بقرى
٢٥ جرام شحم خنزير

اصحنى الفاكهة بمدقة من الخشب وضعى اللباب بالمصفاة ثم أضيفى اللبن وعصير الليمون والشحم مع ضرب المزيج جيدا ٠

هذه الوصفة تفيد البشرة المتعبة وتطريها ٠

٢ ـ لوسيون الخيار

الكميات

٥٠٠ جرام لباب الخيار الناضج
٢ جرام بياض البيض المضروب
١٢٥ جرام ماء مقطر
٥ جرام روح الورد
٦٠ جرام كحول درجة ٩٠

امزجى الكل جيدا لمدة عشر دقائق ثم صبيه على لب الخيار ٠ اتركيه لمدة يومين وصفيه بعد ذلك بشاشة وصبيه أخيرا فى زجاجات ٠

٣ ـ زيت الشمس

الكميات

٧٠ جرام زيت زيتون
٥ جرامات قشر لوز
٣ جرامات كولسترول
٢ جرامين روح اللافند

قواعد جمالك

لاليزابث أردن

ابتدع اخصائيو الجمال طريقة بسيطة يمكنك بها ياسيدتى أن تجعلى بشرتك جميلة تنضح بالصحة

وهذه الطريقة تتكون من ثلاث خطوات اذا اتبعت بعناية فان النتيجة تكون ما تطلبين

ابدئى بعقص شعرك حتى تبعديه عن بشرة وجهك وذلك برباط لشعر الرأس أو منديل وذلك حتى لا تمر شعيرات الرأس على الكريم والسوائل التى توضع على الوجه فتزيلها أو تضعف من مفعولها ثم اذكرى دائما أن كل خطوة من خطوات عملية التجميل تبدأ من قاعدة العنق ٠

فلنظافة البشرة استعملى لوسيونا خاصا وكريما خاصا للتنظيف ويكون ذلك بغمس قطعة من القطن فى اللوسيون بعد بلها من أسفل الى أعلى بادئة من قاعدة العنق ومنتهية بأعلى الوجه مع مراعاة العناية بفتحتى الانف وجانبى الفم وكل المناطق التى قد توجد بها نقط سوداء أو بثور وضعى نصب عينيك دائما ان الحصول على بشرة جميلة يستلزم أن تكون تلك البشرة صحية ولاكسابها الصحة المرغوبة يجب تنظيفها جيدا وبعناية ٠

ولاكساب البشرة مظهر النشاط عليك بشراء مايسمى بال Lotion Patter وضعى فوق فوهتها قطعة منداة من القطن ثم ضعى اللوسيون فوقها واربتى بخفة على الوجه والعنق حتى تنشط الدورة الدموية فى البشرة واذا كانت بشرتك دهنية فاستعملى قابضا للمسام بدلا من اللوسيون فتنشيط الدورة الدموية يكسبك بشرة متألقة وعملية الربت تساعد على الحصول على النتيجة المرغوبة فضلا عن انها تشد البشرة فلا تجعلها مترهلة ٠

و لتنعيم البشرة استعملى كريما ملطفا أو مغذيا يتفق ولونها ونوعها سواء أكانت دهنية أم جافة وعليك بالتدقيق فى اختيار الكريم الموافق لنوع بشرتك ثم ضعى الكريم على وجهك وعنقك مستعملة فى ذلك طريقة الربت بالاصابع بخفة حتى تتألق بشرتك فالبشرة الجميلة هى ما كانت تشعر الناظر اليها بنعومتها والكريم الذى يصلح لبشرتك يكسبك هذا المنظر المرجو

فاذا اتبعت تلك الطريقة قبل الذهاب الى الفراش فانه يمكنك ترك طبقة خفيفة من الكريم فوق وجهك طوال الليل وان كنت لا تودين ذلك فنظفى بشرة وجهك بلوسيون البشرة لازالة الكريم الزائد فيكون وجهك على أهبة لتجميله بوسائل التجميل الاخرى من بودرة وروج الخ ٠٠

وأذكرى جيدا انه للحصول على البشرة الجميلة قومى بتلك الطريقة مرتين على الاقل يوميا احداهما صباحا والاخرى قبل النوم كما انه عليك بها فى كل مرة تريدين فيها أن تتجملى وتتزينى ٠

قضيتنا بين أنصارها وخصومها

« أجاب الاستاذ حسن فهمي الاستاذ بكلية الهندسة على أسئلة بنت النيل الخاصة بمنح المرأة حق الانتخاب وتعدد الزوجات ومشكلة الطلاق وما اليها ، وننشر اجابات حضرته وان لم نتفق معه فى جميع التفاصيل »

١ ـ لايصح اعطاء حق الانتخاب للسيدات لان الرجل نفسه له حق الانتخاب ولا يستعمله اذ أنه يعتبر الا دوافع هناك لاستعماله ولا يسأل من يهمل حقه فى الانتخاب ، فحتى يتمتع الرجل بحقوقه السياسية الصحيحة لاأجد مانعا حينئذ لاعطاء المرأة حق الانتخاب فان كثيرا من النساء فضليات يؤدين الواجبات بل ويبرزن على كثير من الرجال مما يجعلنا نعتقد أنهن أقدر على التفكير والمسئولية على الاقل من الرجال المتوسطين والاميين الذين لهم حق الانتخاب فيجب الانتفاع بكل فرد انسان له مميزات

فحق الانتخاب ليس مقصورا على الرجل والمرأة فعندما يصل الرجل الى درجة الانتخاب السليم لنفسه يكون حق المرأة مسألة مفروغ منها وبالتالى حق التمثيل فى البرلمان فلانترك المشكلة الاساسية ونظام الحقوق السياسية بالنسبة للرجل ونطرق مسألة فرعية فنضيف بها مشكلة أخرى الى مشكلاتنا فلا نطالب بحق الانتخاب والتمثيل البرلمانى للمرأة ولكن لننتظر حتى يتم الاصلاح بالنسبة للرجال فيجىء الحق للمرأة طائعا لانه مما لاشك فيه أن الرجل كالمرأة فى الحقوق الانسانية والاجتماعية أما الآن فمعركتها خاسرة

٢ ـ تعدد الزوجات اجرام ولا يوجد فى نظرى فى عصرنا الآن أسباب تبرر تعدد الزوجات وهى اهانة كبرى للمرأة والدين الحنيف نفسه جاء بتحديد الزوجات لا الاباحة وقرر أن من العدل واحدة ويكون الرجل عظيما اذا أرضى ضميره وأرضى الواحدة وكان عادلا والمرأة من الجيل الجديد بكثيرات

٣ ـ من رأيى فى الطلاق أن يسحب من الرجل والمرأة ويكونان أمام القضاء على حد سواء فالطلاق لايصح استعماله ببساطة لان أبغض الحلال عند الله الطلاق فالقاضى له الحل الاخير فى تحديد روابط الاسرة

١ ـ رأيى فى التعليم أطالب بالحاح بتعليم البنت لان عليها سعادة الشعب ولها الاثر الاكبر فى تهذيب أبناء الامة وتربيتهم تربية صحيحة فلكى نصلح الابناء يجب اصلاح الامهات فأصلاح الابناء يأتى فى المرتبة الثانية ولم نصل الى أى سعادة فى البيت أو الخارج الا بتعليم البنت والحياة والتاريخ يشهد بمجد العلم ومن اكتسبه فالتعليم فرض على كل فرد ويجب أن يكون التعليم على الطريقة الصحيحة وباسلوب مفيد ولا يقصد بالتعليم الموسيقى وسيدات صالون فقط ولا اللغات وانما التعليم هو فن الحياة وتخريج بنات مثقفات زوجات وأمهات وسيدات عاملات صالحات للانسانية والمجتمع والوطن

هيئة بنت النيل حزب جميل ما دامت له أهداف معترف بها وأتمنى أن لاينسى الغايه والاصل بل يكون فى اصلاح متواصل اجتماعى وأدبى وعلمى وكل مايزيدنا رفعة .



الزبّاء

للدكتور علي ابراهيم حسن

من شهيرات نساء العرب، وأجملهن خلقا ، وأحزمهن أمرا ، وأبعدهن نظرا وأوسعهن ادراكا وحكمة وأكثرهن مقدرة ومهارة ، « الزباء » بنت عمرو بن حيان ، التي تربعت على عرش الجزيرة بالعراق حقبة من الزمان .

وأهم حادث أثر في مجرى حياتها رغبتها في الانتقام من جذيمة الابرش ملك العراق الذي قتل والدها ، وقد نصحتها أختها ألا تحاربه ، لانه رجل قوى ولا ينتظر لها أن تظفر به الا عن طريق الحيلة والدهاء ، فأرسلت الزباء اليه خطابا تقول فيه انها لم تجد في ملك النساء الا ضعفا في السلطان ، وأنها لم تجد لملكها من يشغله ولا لنفسها كفئا غيره ، ودعته اليها ، لكي يضم ملكها الى ملكه ، ويصل بلادها ببلاده وتسلمه مقاليد أمرها .

ولما أتى كتابها جذيمة الابرش ، ووفد عليه رسلها، استخفه الطمع ، وأغراه النفوذ وحب السيطرة، فجمع أصحاب الرأي في الدولة ، وعرض عليهم مارأته الزباء ، فوافقوا جميعا على أن يذهب اليها جذيمة ، عدا قصير بن سعد اللخمي ، وكان من أدهى رجال عصره اذ قال : هذا رأى فاتر وغدر ظاهر ، فان كانت صادقة فلتحضر اليك والا فلا تمكنها من نفسك ، فتقع في شراكها ، وقد قتلت أباها ، ولكن جذيمة لم يوافق على رأى قصير ، ورحل الى الزباء في موكب حافل واستقبلته رسل الزباء بالبشر والترحاب ، وسار جذيمة تحيط به الخيل والجند من كل ناحية حتى دخل على الزباء فقالت له : أشوار عروس ترى ؟ فقال: أم غدرا أرى، فسقته خمرا حتى ثمل ، وأمرت بنزف دمه حتى مات .

وخلف جذيمة على الملك ، عمرو بن عدى ، فقال له قصير : تهيأ واستعد ولا تترك دم خالك ، فقال : وكيف لى بها ؟ فطلب منه قصير أن يجدع أنفه ويضربه على ظهره حتى تظهر آثار الضرب ، ولكن عمرا رفض ذلك فجدع قصير أنفه بنفسه وأحدث آثارا بارزة في ظهره حتى قال العرب : لامر ما ، جدع قصير أنفه .

أما الزباء فقد سألت كاهنة عندها عن مصيرها فقالت لها : أرى هلاكك بسبب غلام غير أمين ، هو عمرو بن عدى ، ولن تموتى بيده ، ولكن بيدك، فخشيت الزباء عمرا ، واتخذت لها نفقا في المجلس الذي كانت تجلس فيه ، يصل الى حصن لها في داخل مدينتها .

خرج قصير كأنه هارب من عمرو ، دخل على الزباء قالت له : ماذا أرى بك ياقصير ؟ قال : فعل بى ذلك عمرو بن عدى ، فأقبلت اليك فأكرمته الزباء . وأقام عندها حتى وثقت به واطمأنت اليه ، فطلب منها أن تسمح له بالذهاب الى العراق لان له بها أموالا كثيرة وثيابا فاخرة وتجارة عظيمة يريد احضارها ، فأعطته الزباء مالا وفيرا وعبيدا ، ورحل قصير الى العراق وعندما وصل الى الحيرة ، دخل على عمرو بن عدى وأخبره بما حدث وما فعله مع الزباء ، وطلب منه أن يعطيه من كل ما خف وزنه وغلا ثمنه من التحف والطرائف ، حتى يتمكن من اغراء الزباء فيأخذ بثأره منها .

ولما رجع قصير الى الزباء بما يحمل ، أعجبت كل الاعجاب بما أحضره لها من تحف وزادت ثقتها به ، وجهزته مرة أخرى ، فأحضر لها أكثر مما أحضره في المرة السابقة . وعندما رجع للمرة الثالثة قال لعمرو بن عدى : اجمع لى ثقات أصحابك واحمل كل رجلين على بعير فاذا دخلوا على الزباء أقمتك على باب نفقها وخرجت الرجال فصاحوا بأهل المدينة فمن قاتلهم قاتلوه ، وان أقبلت الزباء تريد الاحتماء بالنفق قتلتها بالسيف .

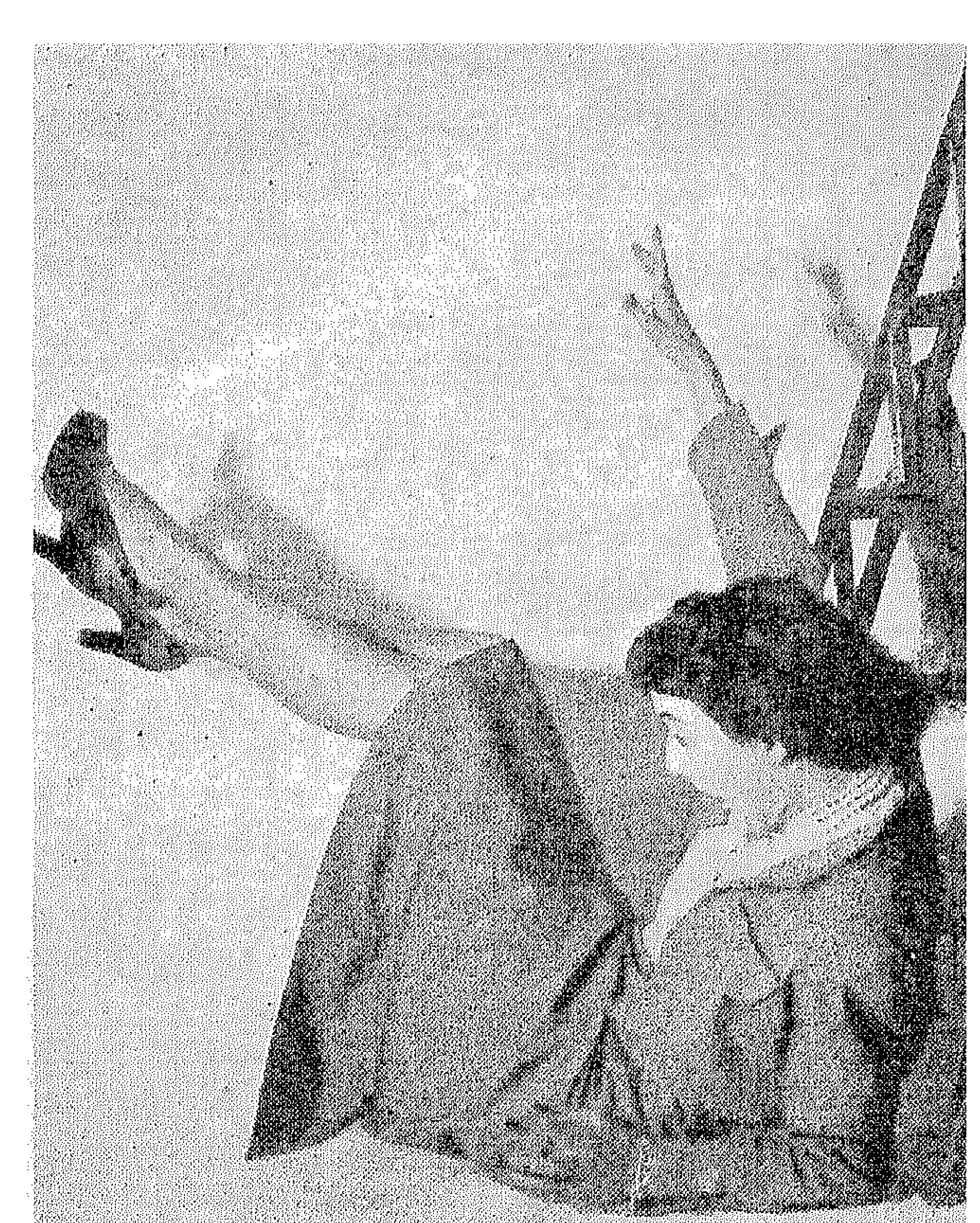
جمع عمرو رجاله وجهزهم على النحو الذي رتبه قصير، وعندما اقترب الركب من مدينة الزباء ، تقدم قصير فبشرها بما أحضر ، وأخذ يصف لها ماجلب من طرائف وتحف نادرة ، ولما أبصرت الزباء الجمال وهى قادمة ، تكاد قوائمها تئن مما تحمل، قالت لقصير :

ماللجمال مشيها وئيدا

أجندلا يحملن أم حديدا

ودخلت الابل المدينة وأوقف قصير عمرا على باب نفق الزباء وخرج الرجال وأخذوا ينهبون ويقتلون من في المدينة ، ولما أحست الزباء بما حدث هربت الى النفق ، فوجدت عمرو بن عدى واقفا ببابه ، فمصت خاتمها وكان فيه سم ، وقالت بيدى لا بيد عمرو ، وقتلها عمرو بالسيف ، ونهب مدينتها ، وسبى أهلها ثم عاد الى بلاده بعد أن ثأر لنفسه .





لا تنزعجي لاتفه الاصابات أو الامراض ، واحذرى أن تكلفى زوجك ما لا يطيق بدعوة الطبيب فورا فهناك من الوسائل ما يغنينا عن الطبيب فى الاصابات الخفيفة ، واليك ألوانا منها ووسائل علاجها ، وسوف يخاصمنا الاطباء قبل أن يخاصموك ! ..

ضربة الشمس :
ادهنى الجزء المصاب بالفازلين واربطيه بالشاش وامنعى عنه الشمس .

عسر الهضم :
مددى المريض بحيث يكون جالسا نصف جلسة . رشى الصدغين والجبهة بالماء البارد وامنعى عنه الاكل مع توفير الراحة . اعطيه شايا أو قهوة .

جسم غريب فى الاذن :
ضعى نقطة من الجليسرين الدافىء فى أذن المريض واجعليه يميل برأسه للجهة المقابلة .

جسم غريب فى الحلق :
اجعليه يبلع لباب الخبز . أو ابحثى عن الجسم الغريب بواسطة عود فى نهايته قطعة من القطن الطبى .

الكسر :
ان كان الكسر مفتوحا فيجب تنظيف الجرح وتضميده بعناية تامة . أما الكسر نفسه فيجب ايقاف حركة العضو المصاب بلوحين من الخشب يربطان جيدا الى أن يحضر الطبيب الاخصائى .

الجروح :
يجب وقف سيل الدماء ان كان هناك نزيف ــ نظفى الجرح والجلد الذى من حوله بصبغة اليود أو الكحول أو ماء الاوكسيجين أو المركيروكروم . واربطى الجرح بضماد معقم . وان شككت فى أن يكون الجرح ملوثا عليك باعطاء المصاب حقنة ضد جرثومة التيتانوس . فاذا تعذر وقف النزيف لغير ما سبب مفهوم فعليك بالخصم العتيد ؟ ..

الكدمة :
لا يمكن أبدا معرفة ما اذا كانت الكدمة خطيرة أم لا خاصة وان كانت فى الجمجمة أو الامعاء . أما ان أصابت الامعاء فيخشى أن يكون قد انقطع بداخلها وعاء دموى سبب نزيفا داخليا . عالجى الكدمة بكمادات باردة أو ساخنة ليأتيك الشفاء عاجلا . أما اذا كانت الكدمة غير معروفة تماما فيحسن بك أن تعرضى نفسك على الطبيب ولا داعى لخصومته فى تلك الحالة ؟ ..



لسعة الدنبور أو النحلة :
لا تحكى موضع اللسعة ضعى عليه ماء وخلا أو ماء وأمونياك . انالفلاحين يعالجون الحالةبوضع قليل من الطين ولكن تخشى قذارته

الغريب فى العين :
لا تفركى عينيك . افتحيها وبطرف منديلك النظيف انزعى هذا الغريب الذى يكون عادة قد انتقل الى ركن العين جهة الانف .



الخراجات والدمامل :
استعملى الغسيل الموضعى بماء ساخن بقدر ما تتحملين. ضعى كمادات وغطيها بالمشمع . تناولى قرصا منالاسبرين



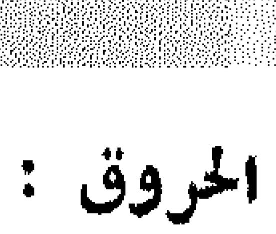
ألم الاسنان :
استعملى المضمضة بالشاى الفاتر ولا تمسى موضع الالم بأصبعكمهما كانت الحال. خذى قرصا من الاسبرينريثما تذهبين الى طبيب الاسنان .





التواء المفاصل :

يصحبه عادة سواد العضو المصاب · وأفضــل علاج لهذه الحالة حقنة نوفوكايين التى لا يمكن أن يقوم بعملها الا خبير · امنعى العضو المصاب عن الحركة بربطه جيدا برباط من البفتة · واخلدى الى الراحة التامة ان أردت أن تشفى مما أصابك بسرعة واحذرى أن تستمعى الى الوصفات البلدية أو الموافقة على تسليم مفصلك لاى مجبر مهما أشـــادوا لك بشهرته الكبيرة فان علاجـــه قد يترتب عليه بتر العضو كله



الحروق :

ان كان الحرق خفيفـــــا أى ان كان لم يصب الا الجلد عليك بدهن الموضع بالفازلين وربطه بشاشة جافة ·

وان كان الحرق قد أحدث جرحا عليك بتنظيفه بماء مغلى ودهنه بفازلين بوريكيه ولفه بشاشة جافة ·

أما ان كان الحرق عميقا فيجب أن تبادرى بعرضـــه على الطبيب ·

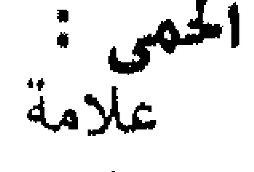
ونحن ننصحك ألا تصيخى سمعا الى الوصفات البلدية فى علاج جروحك لئلا تسوء العاقبة ، فقد كادت احداهن تموت حين عالجت حروقها بالزفت ···











الارق :

خذى قرصا أو قرصين من الاسبرو وفنجان تيليو أو زهورات · وابعدى ما استطعت عن المنومات التى تضعف القلب أو التدخين فهو من عوامل الارق ·

الحمى :

علامة العفـــونة فى الامعاء· واعلمى ان الكينا والاسبرو لا يزيلان سبب الداء الذى يجب أن تبحثى عنه بواسطة فحص دقيق يقوم به طبيب اخصائى·

الصداع :

راحة ، هدوء ، ظلام· امتناع عن الاكل · أخذ مسهل · كمادات باردة· حمام ساخن للاقدام مع تناول قرصين من الاسبرو احذرى الاسراف فى الاقراص

الاغماء :

مددى المصابة بحيث يكون رأسها منخفضا عن جسمها · اضربيها على وجهها براحة اليــد · قربى من أنفها آمونيـاك أو خلا مركزا

كيف تقضين على العثة

كلنا نعانى مضار العثة وكلنا حاولنا أن نقضى عليها بشتى الوسائل. وبمختلف المستحضرات ولكننا لا نوفق دائما فى حربنا التى نعلنها كل عام على هذه الحشرة الملعونة والتى كثيرا ما تنتهز فرصة اهمالنا لتعبث بملابسنا الصوفية وتأتى عليها

كيف نقى ملابسنا الصوفية؟

يجب أولا أن تكون نظيفة تمام النظافة وان نقيها من هجمات العثة باستعمال المستحضرات المشهورة بمفعولها والتى توجد فى الصيدليات • علينا اذن أولا أن نفحص ملابسنا الصوفية فحصا دقيقا لنكشف عن بقع الدهن فنزيلها بواسطة البنزين • وعلينا أن نرش بعد ذلك المستحضر الواقى من العثة الذى وقع عليه اختيارنا •

كيف نقى ملابسنا ؟

تكون ملابسنا اما معلقة فى الدواليب أو مطوية فى الادراج أو موضوعة على الرفوف فان كانت معلقة ، علينا بتفريشها بعناية ثم تعليقها ورشها بالمستحضر القاتل للعثة وخاصة الجيوب والاكمام والقلابات فان هذه الاجزاء من الملابس تركن اليها العثة• وزيادة فى الحيطة يجب رش الدولاب المعلقة فيه الملابس مع عدم اهمال أى ركن من أركانه •

أما ان كانت ملابسنا مطوية فيجب علينا أن نعرف أولا ان العثة تحب العيش فى الظلام ، فعندما تكون الملابس موضوعة فى الادراج أو على الرفوف تكون أكثر تعرضا للعثة • غير انه فى الامكان وقاية هذه الملابس اذا اتبعنا الوسيلة الاتية : يجب علينا أن ننظف أو نغسل الاشياء المراد حفظها ثم نرش فى قاع الادراج وعلى الرفوف المسحوق القاتل للعثة • علينا بعد ذلك رش الملابس ذاتها بنفس المسحوق على الوجهين دون أن ننسى الياقات والقلابات والجيوب • لنطويها الان ولنتأكد من قضائنا على العثة قضاء مبرما •

كيف نقى الفراء ؟

يمكننا أيضا بكل سهولة وقاية فرائنا من عبث العثة• يمد الفراء على المنضدة على أن تكون البطانة ملاصقة للخشب ولتأخذ السيدة عصا من الخيزران وتضرب بها على البطانة ضربا خفيفا لطرد الغبار • يرش بعد ذلك المسحوق الواقى من العثة على الفراء بحيث يصل الى الجلد نفسه •



كيف نقى السجاجيد والستائر ؟

ليس ملابسنا فقط هى المهددة بالعثة ، بل توجد هنا السجاجيد والستائر التى تكون هى الاخرى معرضة لغوائل هذه الحشرة القارضة علينا اذن أن نرش وجهتيها بمسحوق النفتالين أو أى مسحوق آخر، رشى على الارض نفسها هذا المسحوق لتقطعى على هذه الحشرة كل السبل•


لزيارات الخريف
باترونات
بنت النيل
ثمن ١٥
٦٤١
٦٤٢
٦٤٠


أناقة فى جلسة عائلية
باترونات بنت النيل
الثمن ١٥
٦٢٩
٦٢٧
٦٣٠
٦٢٨


.. وفى أعمال المنزل
٦٢٥
٦٢٤
٦٢٦
باترونات
بنت النيل
الثمن ١٥



لأناقة
صغيراتك
٥٩٦
٦٢١
باترونات
بنت النيل
الثمن ١٥
٥٧٩
٦٢٣
٦٢٢

أقبل الخريف

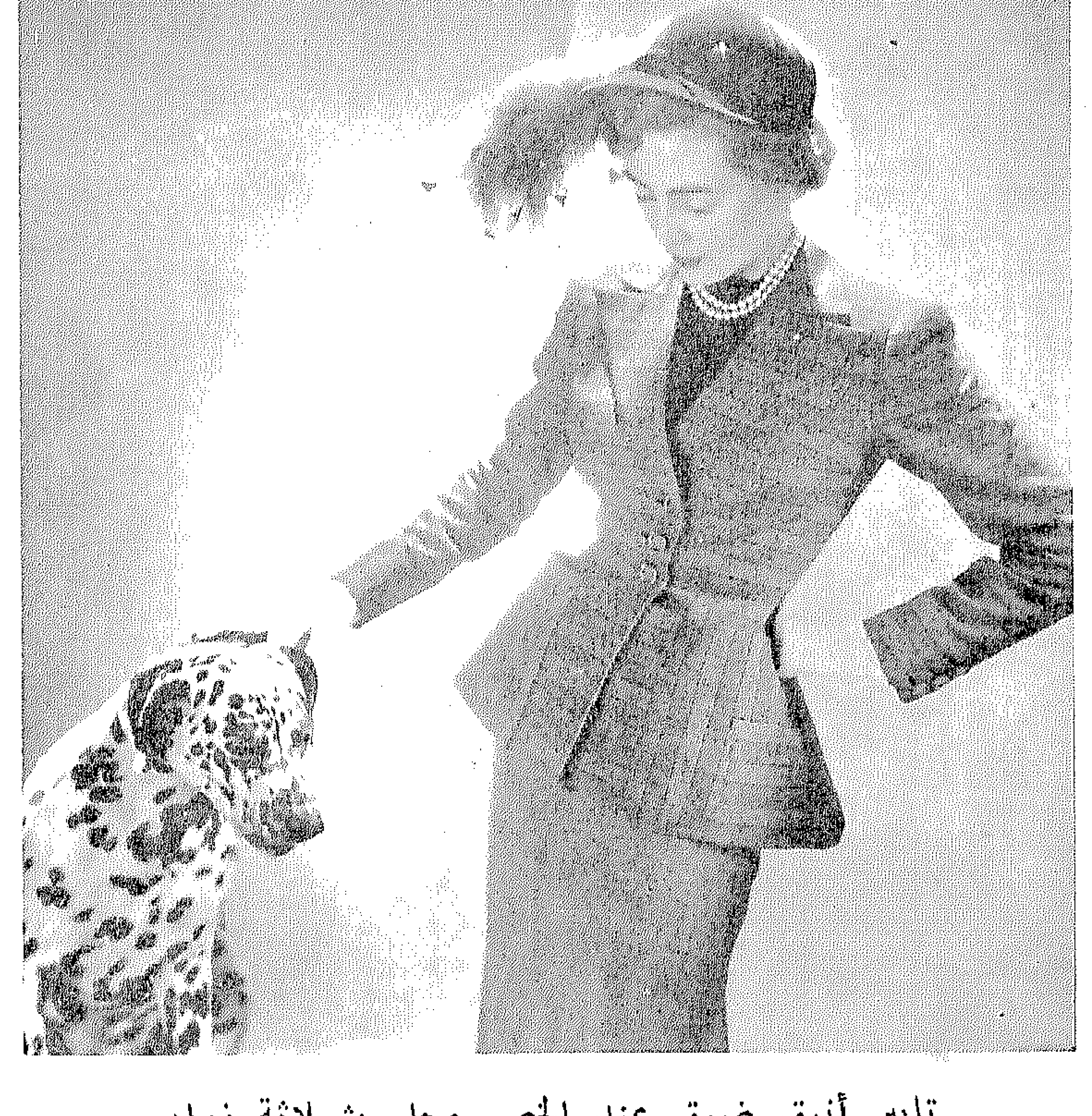
أطلقت جان لافورى على هذا الفستان اسم قطار الساعة الثامنة والسابعة والاربعين . وهو على شكل قميص بأربعة جيوب . وقد حلى الحزام بسلسلة مذهبة علقت فى آخرها صفارة يمكن لصاحبة الفستان أن تستعملها

يقدم مارسيل روشاه معطفا قصيرا على شكل متوازى المستطيلات مصنوعا من الصوف . وتزرر الجهة الطويلة على الجهة القصيرة . الياقة من الاستراكان وقد حليت حافته بقماش من نفس قماش المعطف . أما الجونيلة فمن الصوف الاسود

معطف من الصوف السميك رملى اللون الياقة من القماش الاسكوتش الوردى المخطط بالاصفر والاسود . والقبعة من ابتكار جان بارتيه صانع القبعات المعروف وقد حليت بريش طير جميل

تايورات

لقد اختصت أزياء لندن بالتايرات وها هى ذى تبعث الينا بأول دفعة منها لنقدمها لقارئاتنا كى يبدأن من الآن فى تحضير ملابس الشتاء ان معظم هذه التايبرات مصنوع من الصوف الانكليزى وقد اهتم مبتكرو هذه الازياء فى أن



تايير أنيق ضيق عند الخصر محلى بثلاثة زراير





فى أعلى : تايير اسود من الجروجران من الساتان

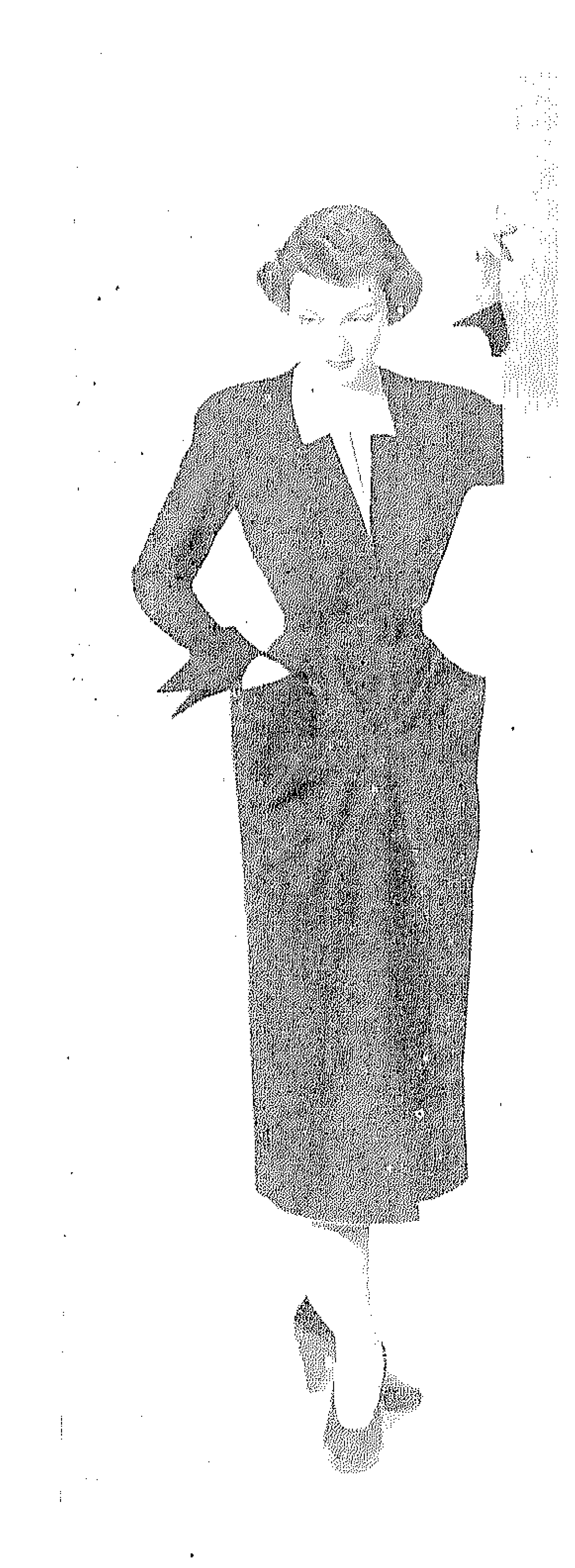
فى الوسط : تايير ذو ياقة مفتوحة بقلابة أسفل الجاكيت مفتوح الى الجانبين

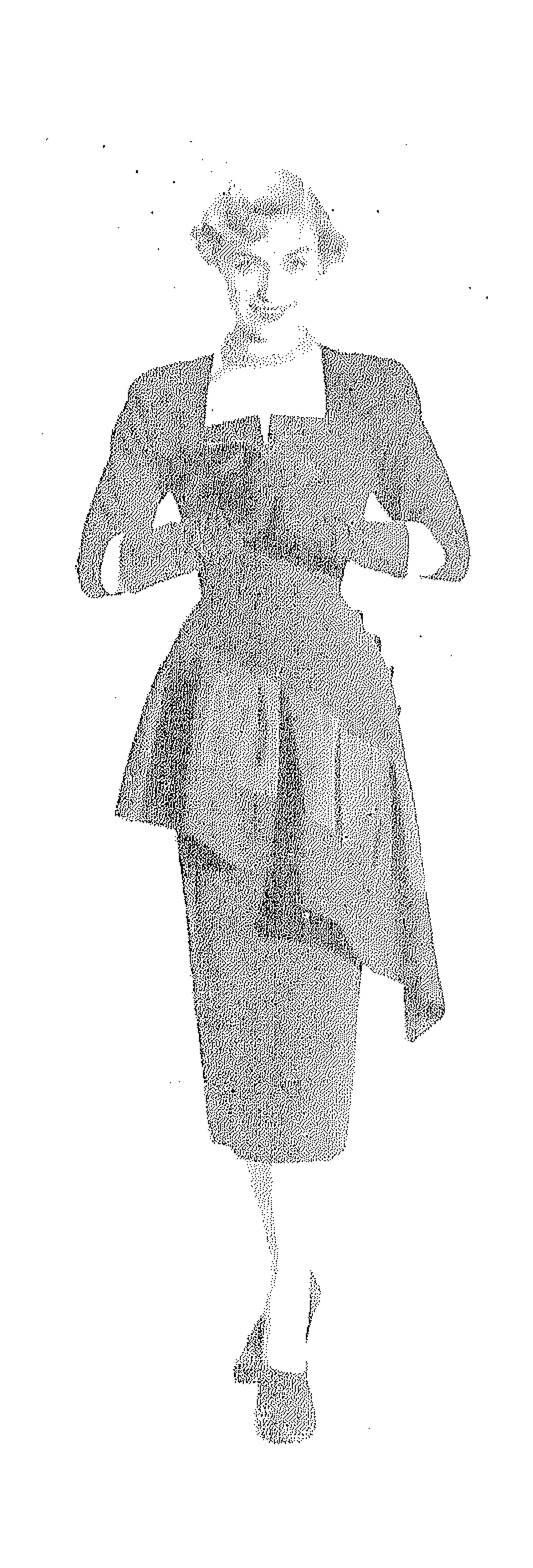
الى اليمين : تايير من الصوف الكحلى الجونيلة من البليسيه والقبعة محلاة بالابيض

من لندن

يكونوا بعيدين عن التعقيد قريبين ما أمكن من البساطـة التى تتفق مع هـذا العصر . انتقى يا سيدتى مـا يحلو لك من هـذه الازياء ولكن اياك والمغالاة فى عددها فتايير واحـد يـكفى

تايير كروازيه بست زراير · الجيبان وقلابات الكمـين مبتكرة







فى أعلى : فستان أنيق من الصوف الياقة مفتوحة على هيئة مثلث ومحلاة بقماش أبيض

فى الوسط : ذات الرداء الاسود· فستان أنيق · الياقة مربعة مفتوحة الى أسـفل

الى اليسار : تايير من التويد مثـال فى البساطة والاناقة

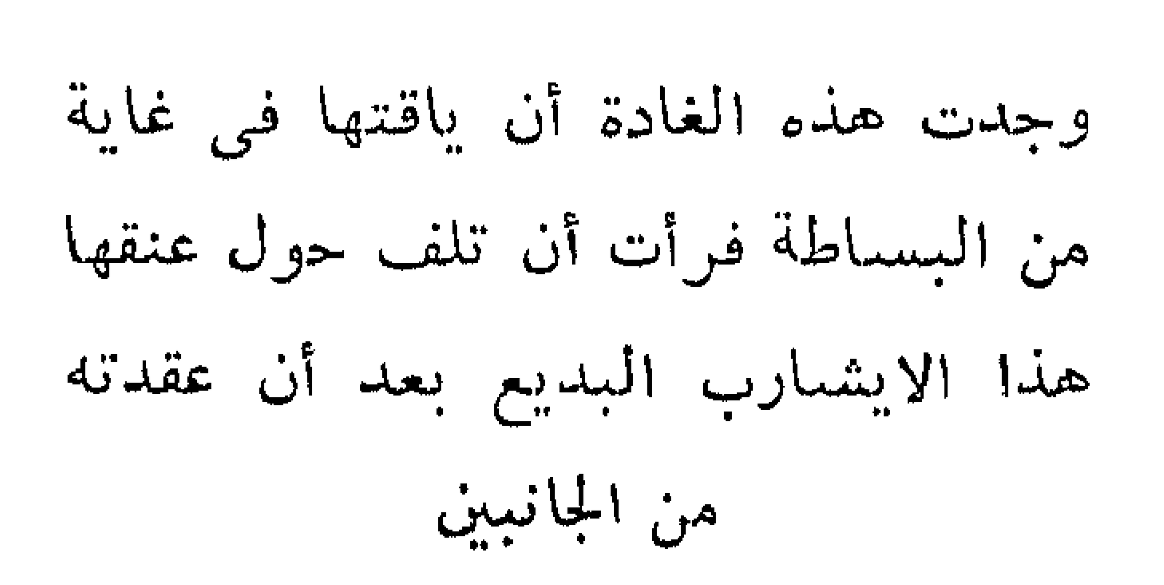


علامات تعجب وعلامات استفهــام هى
حلية هذه الغادة الهيفـــاء التى غطت
ياقة تاييرها وصدرها بهذا الايشارب
المبتكر



رأت هذه الحسناء أن العهد قد طال على فستانها فما كان منها الا أن حلتـــه بهذا الايشارب الجميل الذى يبدأ من الياقة داخلا تحت الحزام ومنتهيا عند الركبة تقريبا





وجدت هذه الغادة أن ياقتها فى غاية من البساطة فرأت أن تلف حول عنقها هذا الايشارب البديع بعد أن عقدته من الجانبين

مانكان

يعتقد الناس أن عارضات الازياء لا شاغل لهن سوى العناية بقدودهن ولكن الواقع يخالف ذلك كل الاختلاف فان

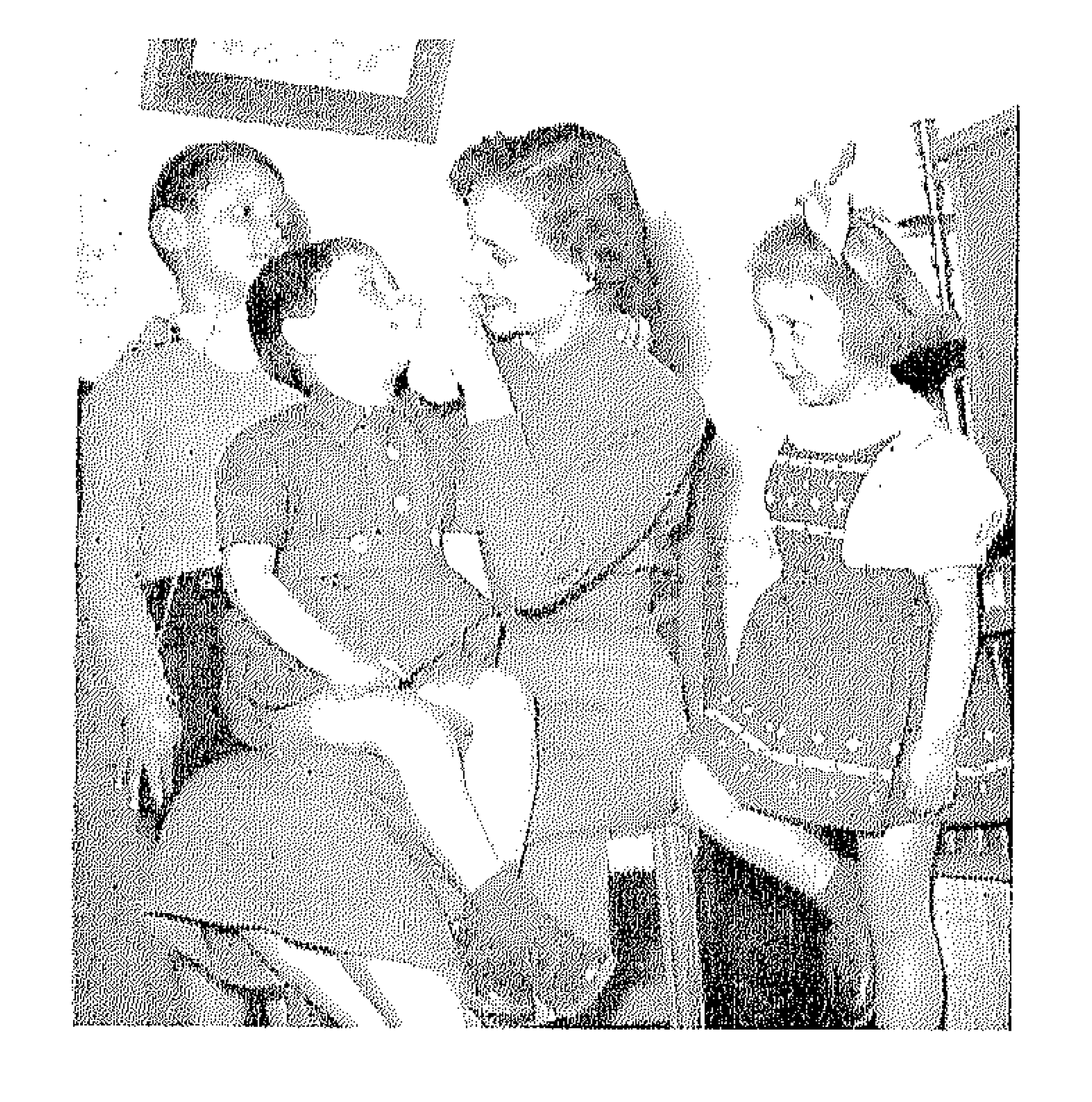


عمر كريستيان ١٥ سنة تعمل مانكان منذ سنتين لها ابنة فى السادسة عشرة تريد أن تصبح حائكة ملابس داخلية ⟵



●

على الرغم من أولادها الثلاثة تبدو هيلين فى ميعة الصبا وقد تخصصت فى عرض أزياء حفلات الزواج ⟵

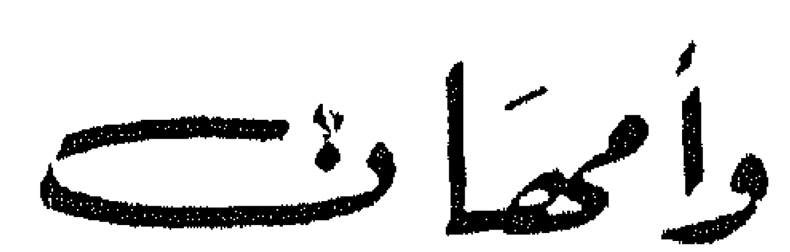


●

أما جالى فعمرها ٢٥ سنة وقد عملت قبل أن تصبح عارضة على أحد مسارح باريس • وعندما ينتهى عملها تسرع الى طفلها لترضعه

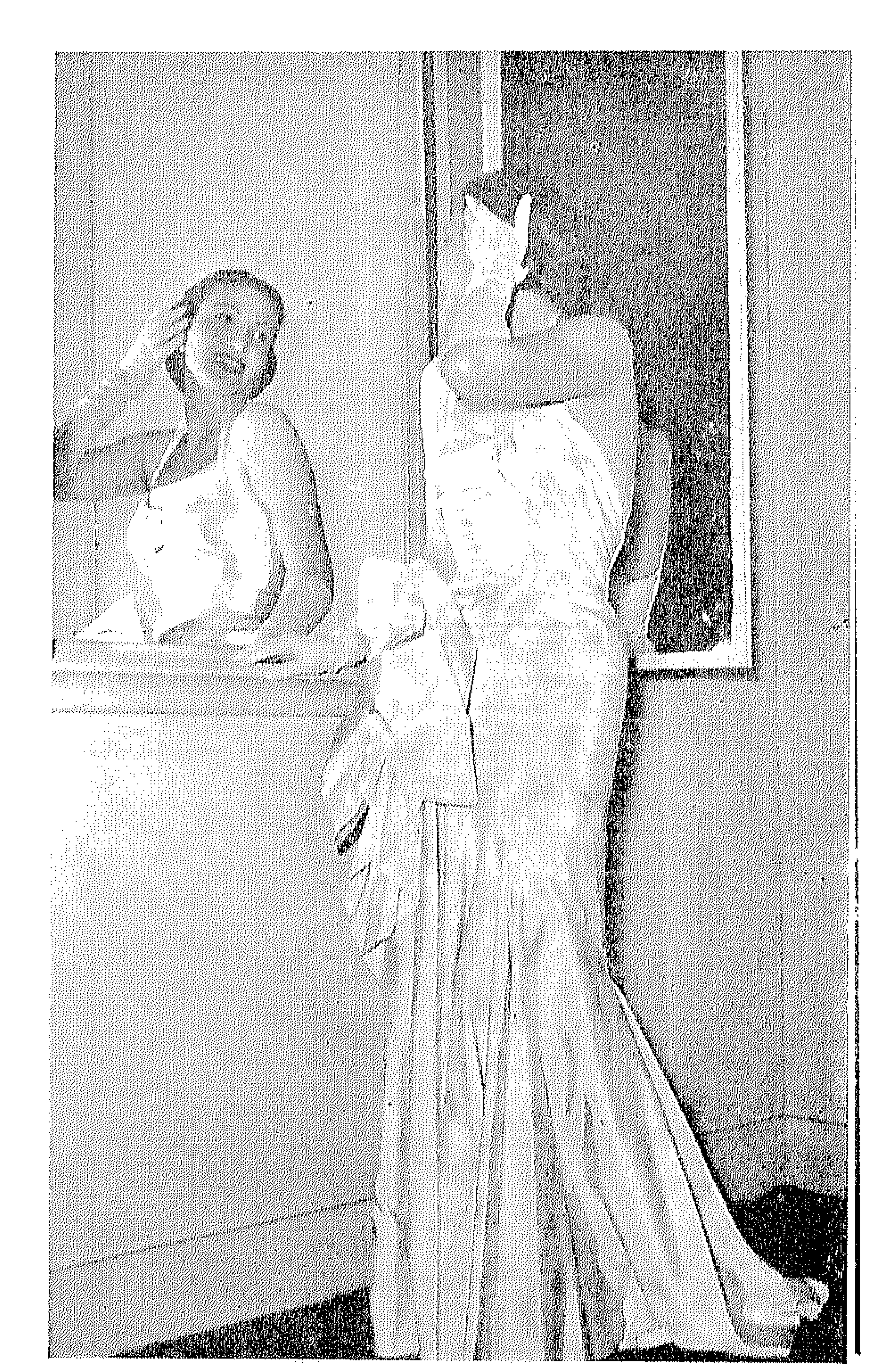






معظم هؤلاء العارضات متزوجات وقد أنجبن أكثر من ولد . وهن يبذلن لفلذات أكبادهن كل عناية كما ترينا هذه الصور .

●

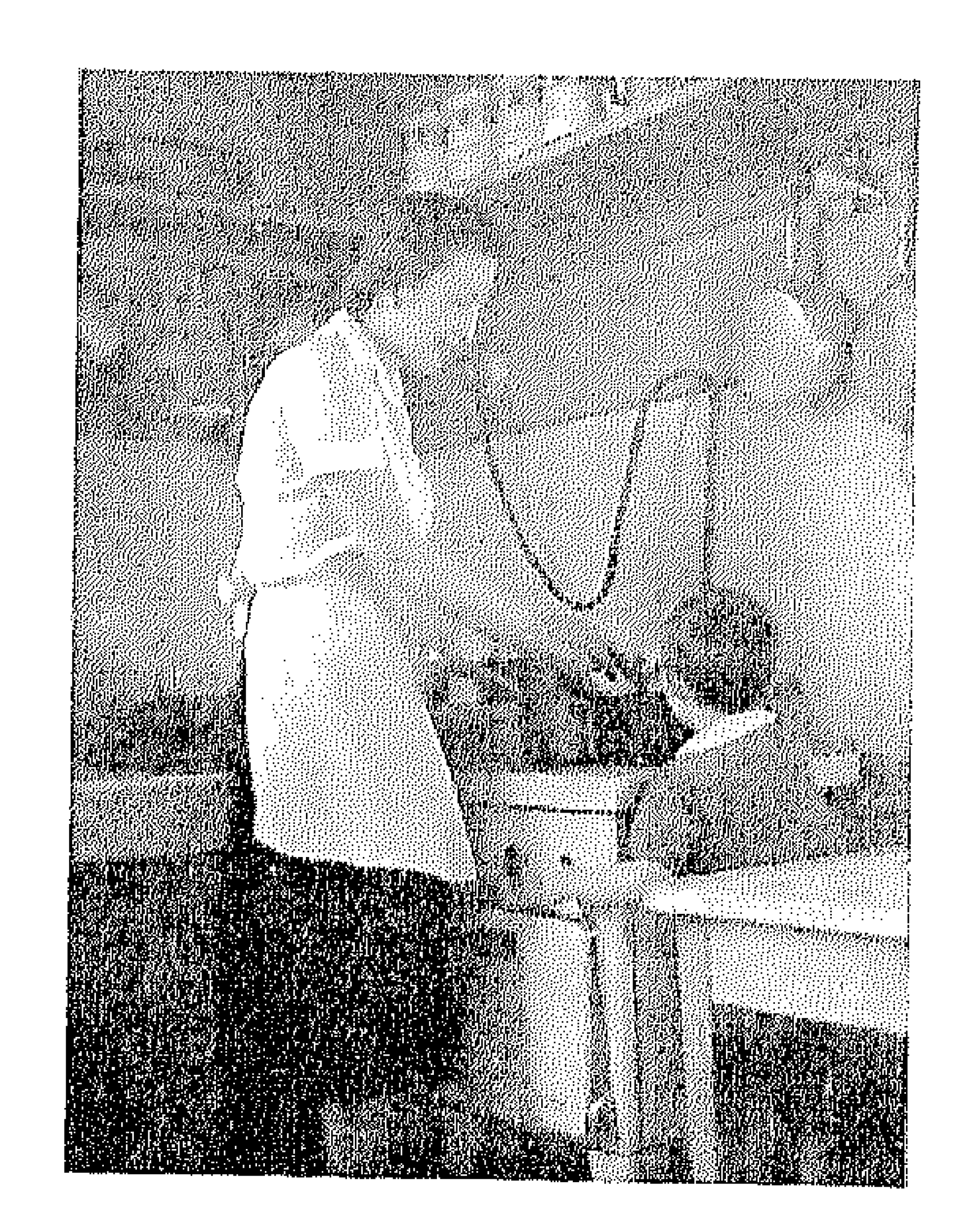


تبلغ ميشلين ٢٧ عاما أما ابنها فعمره ٦ سنوات ويعرف القراءة والكتابة ويقول انه يريد أن يصبح موسيقيا

●



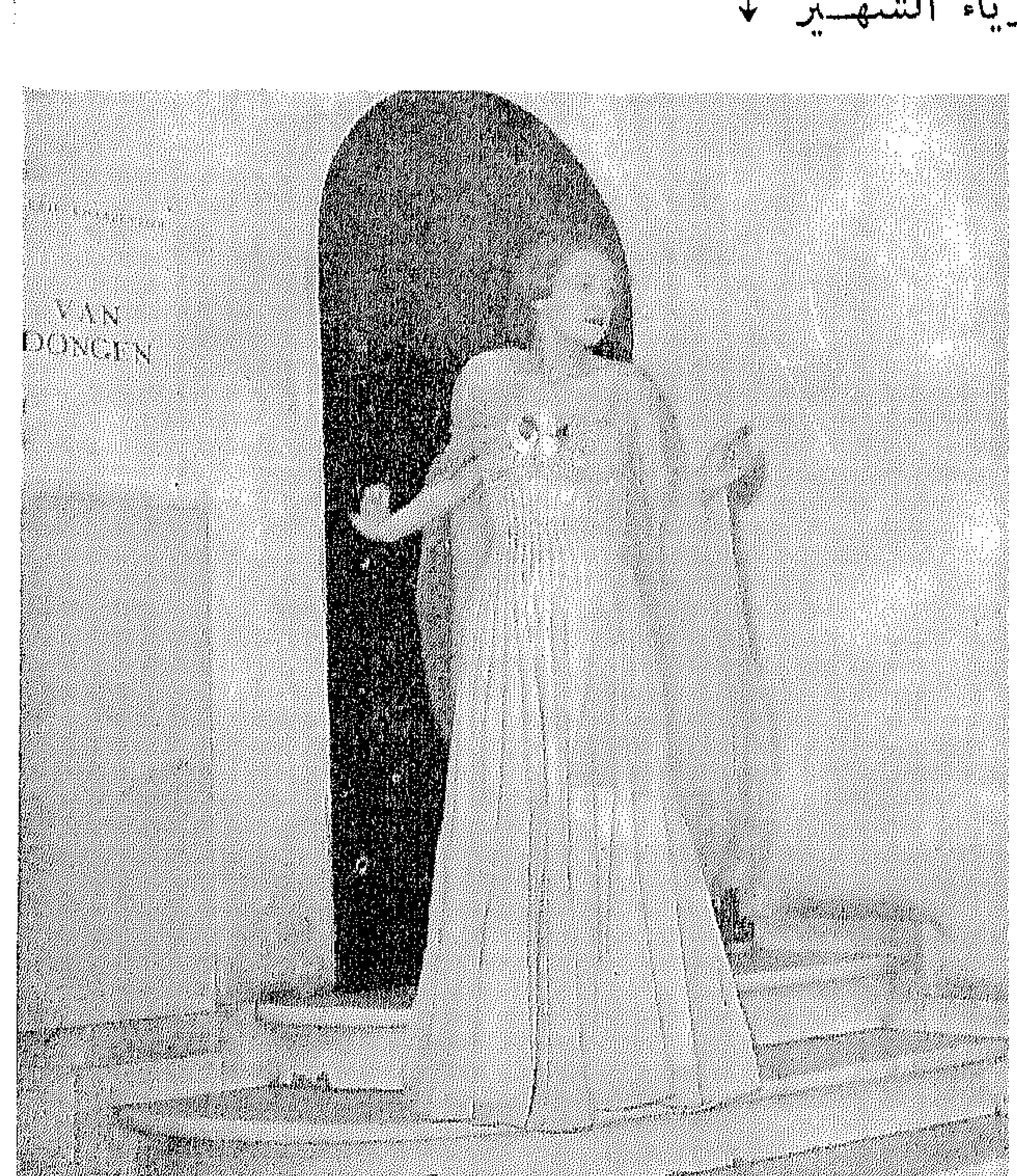
لقد عاشت اوندين في السنغال وهي زوجة ضابط وأم طفلتين ولا يزيد سنها على الـ٢٧سنة



●



هاهي اليس عارضة لازياء ترضع ابنها بعد أن انتهت من عملها عند بيير لونفان صانع الازياء الشهير





من الرأس الى القدم

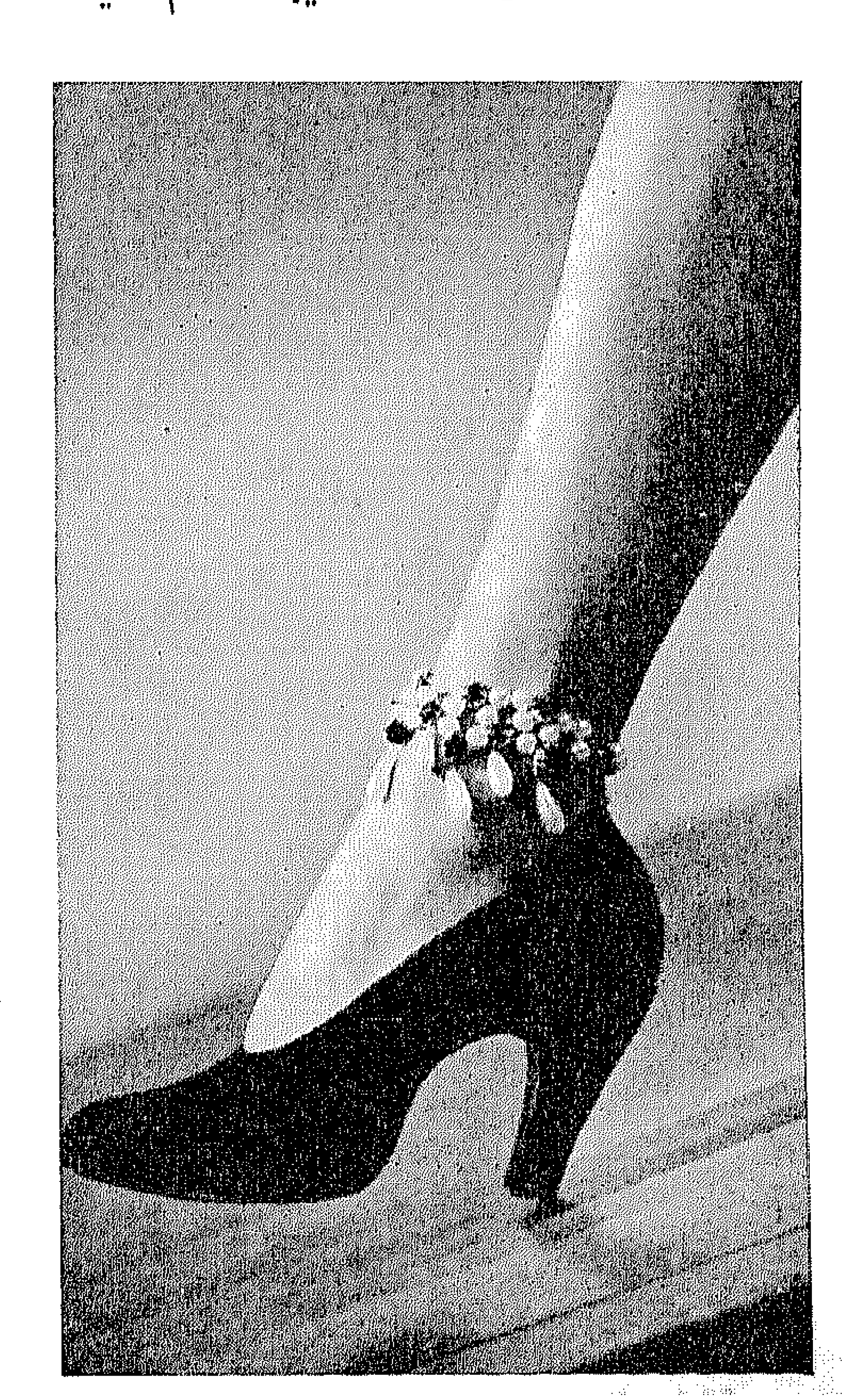
أعــلى :

لقد ابتدعت صانعة القبعات الشهيرة جرمين لرو هذه القبعة الغريبة وهى تشبه الطربوش الى حد كبير وحلتها بهذا العصفور ذى الجناحين العريضين

الى اليمين :

قبعة من القطيفة السوداء والمذهبة عرضتها سـيمون كونج وأطلقت عليها اسم عيد المصابيح

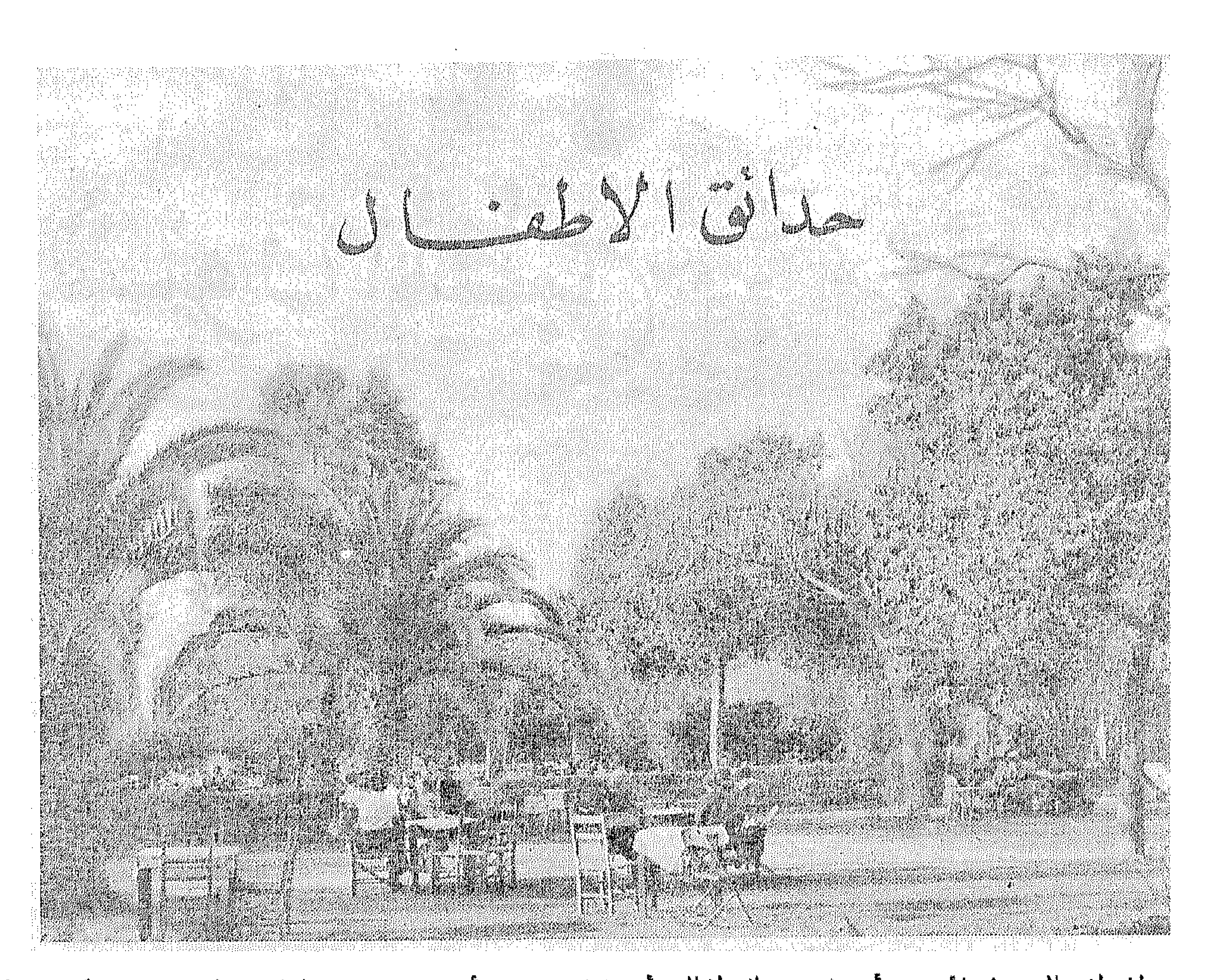
ها قد عادت موضة الخلخال ولكنها عادت هذه المرة فى فرنسـا بفضل مبتكر الازياء مولينو الذى طعم خلخاله بالاحجار الكريمة





أما هذه الغادة الهيفاء التى لانرى الا قدميها فقد أبت الا أن تتبع الموضة منـذ الساعة الاولى وهـا هى ذى ترتدى خلخالها لتختال به على قريناتهـا فى احدى السهرات

حدائق الاطفال



للاطفال غرائز وأهواء خاصة تتناسب مع سنهم يجب العمل على توفيرها لهم حتى تشبع غرائزهم . والطفل في مصر محروم من ذلك تماما في المنزل وخارج المنزل — فقد وضعت تصميمات المنازل وأثاثها بما يتناسب مع الكبار فقط حتى أصبح الطفل في منزله حائرا لانه لا يجد ما يمكنه من اشباع غرائزه — وكذلك الحال في الحدائق المصرية فكل ما بها وضع تصميمه ونسق بما يلائم الكبار فقط وأهملت فيها رغبات الاطفال — فلقد زرعت الاحواض بالزهور ذات الالوان التي تغري الاطفال ولكنها أحيطت بالاسيجة لمنعهم من الاقتراب منها كما وضعت اللافتات في كل مكان تحذرهم بشدة من قطف الازهار — أما في أوربا فللاطفال حدائق خاصة بهم صممت بما يناسبهم ويشبع غرائزهم فيلعبون فيها ويلهون متمتعين بصفاء الجو وأشعة الشمس وحرية الحركة .

وواجب الحكومة انشاء مثل هذه الحدائق الخاصة بالاطفال أو تخصيص أجزاء لهم من الحدائق العامة على نمط حدائق الاطفال في أوربا وبهذا تكون الحكومة قد أدت واجبا من أهم واجباتها لتحسين صحة الاطفال

أما اذا كان لك ياسيدتي حديقة خاصة فالواجب ان تخصصي جزءا خلفيا منها لاطفالك ليقضوا فيه معظم أوقاتهم — فالطفل أحوج للحديقة من المنزل — بهذا تصونين حديقتك بل ومنزلك من عبثهم وتتيحين لهم حرية الحركة والفكر مع عدم كبت غرائزهم

وحدائق الاطفال بأوربا مزودة بكل وسائل التسلية للطفل ففيها أدوات الرياضة الخفيفة التي تناسب الاطفال كالمراجيح الغير خطرة

ولا تخلو حدائق الاطفال من مسطح أخضر خال من أحواض الزهور يسمح بجري الاطفال ومرحهم تحده مجاميع من الشجيرات الجميلة الخالية من الاشواك .

ويحسن أن يرسم وسط هذه المسطحات الخضراء — بنباتات الشيح — كل ما نرغب تلقينه للاطفال كالحروف الهجائية أو أسماء الملوك والزعماء أو الخرائط التعليمية كخريطة وادي النيل مبينا عليها مواقع أهم المدن . ومثل هذه الرسوم ستعلق بذهن الطفل أسرع مما اذا قرأها عشرات المرات في كتبه المدرسية

ويحسن في حدائق الاطفال عدم الاكثار من أحواض الازهار وان تختار أزهارها من الانواع القوية الاحتمال الكثيرة الازهار كالقطيفة وعرف الديك والانترهينم — حنك السبع — كما يحسن كتابة الاسماء المتداولة لهذه الازهار بخط واضح يسهل على الاطفال قراءته

ويجب الاكثار من زراعة الاشجار المزهرة حتى تعطي للحديقة منظرا جميلا وفي نفس الوقت لا يتمكن الطفل من قطف أزهارها لارتفاعها ويكتفي بالحصول على الازهار المتساقطة منها . ويلاحظ عند إختيار هذه الاشجار ان يكون أزهارها في أوقات متفرقة حتى تكون الحديقة مزهرة في معظم أوقات السنة

أما الاسيجة المحيطة بحديقة الاطفال فيحسن أن تكون من شجيرات مزهرة مثل الميننا Latania أو الجهنمية

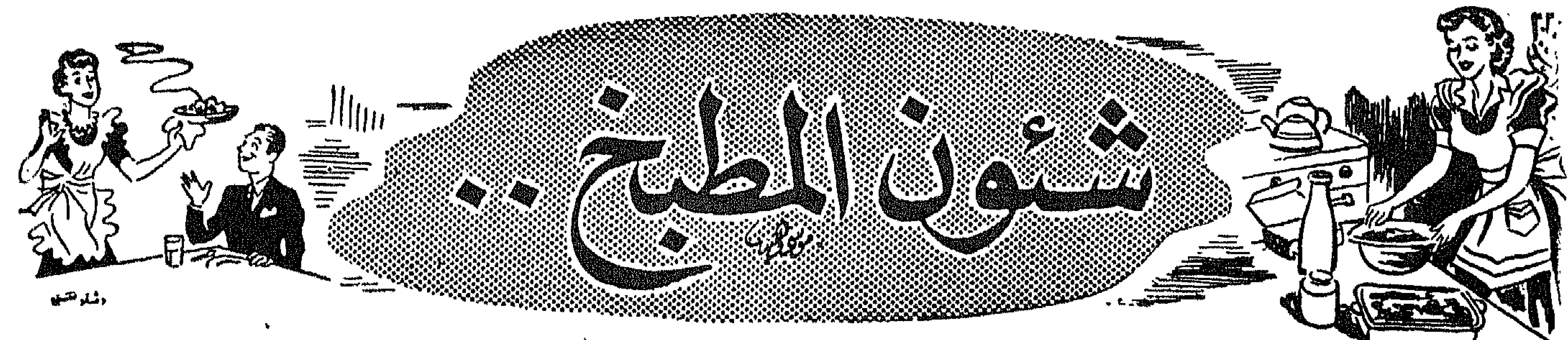
ويجب أن لا تخلو حديقة الاطفال من مسطح كبير — قدر الامكان — من الرمال النظيفة الخالية من الحصى بحيث لا يقل عمق الرمال في هذا المسطح عن ٤٠ — ٥٠ سم حتى يكون مثل هذا المكان مناسبا للعب الاطفال دون تأثير على صحتهم أو اتلاف ملابسهم أو تعرضهم للخطر عند السقوط أثناء الجري — ويحسن أن يكون جزء من هذا المسطح معرضا للشمس والجزء الآخر مظللا وبذا يكون مثل هذا المسطح صالحا للعب الاطفال طول اليوم وعلى مدار السنة .

ويحسن أن تكون حدائق الاطفال خالية من برك أو أحواض المياه حتى لا تكون خطرا على حياة صغار الاطفال كما لا تكون مصدرا لتلويث ملابسهم — وان وجدت مثل هذه البرك أو الاحواض فيجب أن تعزل بشبكة من السلك الغير شائك لتسمح بظهور منظرها ويتعذر على الاطفال الوصول اليها

ويجب أن تكون حدائق الاطفال خلوا من الجبلايات العالية حتى لا يكون الطفل عرضة للسقوط منها عند تسلقها ولكن يحسن أن يكون البساط الاخضر غير مستو وبه مرتفعات ومنخفضات طبيعية

وأخيرا لا يفوتنا عند تصميم حدائق الاطفال انشاء كشك خشبي يزرع حوله نباتات متسلقة جميلة للتظلل تحته . كما يجب أن تشمل هذه الحدائق دورة مياه بسيطة

ابراهيم بولس ابراهيم



للسيدة حكمت صبحى

اللحم المسلوق بالخضر

المقادير :

فخذة ضأن	ملح وفلفل
٢ جزر افرنكى	**للتقديم**
٢ فص حبهان	٢ جزرتان مسلوقتان
نصف حزمة كرفس	ثمن أقة فاصوليا خضراء
١ بصلة كبيرة	ثمن أقة بطاطس

الطريقة :

١ ــ اغسلى الكرفس والجزر وقطعيه الى قطع صغيرة

٢ ــ اغسلى فخذة اللحم وأزيلى من عليها الاختام الحمراء ان وجدت ثم ضعيها فى الماء المغلى ومعها الكرفس والجزر والبصل المعد اتركيها تغلى مع نزع الريم كلما ظهر حتى تنضج تماما

٣ ــ ارفعى فخذة اللحم من البهريز ثم لفيها جيدا فى فوطة نظيفة لتمتص جميع الماء ثم اتركيها حتى تبرد تماما

٤ ــ اخلى باحتراس العظمة الموجودة فى الفخذة ثم قطعى الفخذة الى شرائح رفيعة بسكين حاد لاحظى أن يكون تقطيعك للشرائح مستعرضا أى بعرض الفخذة

٥ ــ قطعى الخضر المسلوقة الى مكعبات متوسطة الحجم ثم قلبيها لمدة دقيقة أو دقيقتين على الاكثر فى ملعقة سمن أو زبدة مقدوحة ثم اخلطيها ببعضها

٦ ــ عند التقديم ضعى الخضر السوتيه بشكل طولى فى وسط طبق صينى مستطيل ثم رصى فوقها حلقات اللحم رصا تدريجيا مبتدئة بالحلقات الصغيرة فالاكبر حجما حتى ينتهى مقدار اللحم وتكون فى النهاية شكلا مماثلا لشكل الفخذة ٠

٧ ــ زخرفى الطبق بأوراق الخس الصغيرة وحلقات الطماطم وقدمى هذا الصنف للاكل باردا وقدمى معه المسطردة ٠



فخذة الضأن البارد

المقادير :

	للزخرفة
فخذة ضأن صغيرة	خس
عصير بصلة متوسطة	نصف رطل طماطم مصتديرة
٣ ملاعق سمن	جامدة
ملح ــ فلفل ــ بهار	نصف رطل خباز



الطريقة :

١ ــ اغسلى الفخذة وجففيها ثم اخليها من العظم وتبليها من الخارج والداخل بعصير البصل والملح والفلفل والتوابل وتلف حول بعضها واربطيها جيدا بدوبارة للمحافظة على شكلها ٠

٢ ــ ضعى اللحم فى صينية مدهونة جيدا بالسمن وضعى فوقها أيضا جزءا من السمن وضعيها فى فرن ساخن مدة ربع ساعة ثم هدئى النار وغطى سطح اللحم بورقة شفاف مدهونة بالسمن واتركيها تنضج داخل الفرن (روستو) حوالى ساعتين حتى تنضج تماما ولاحظى رش سطحها بالسمن الموجود بالصينية بين آن وآخر حتى لا يجف سطح اللحم

٣ ــ اغسلى ورق الخس الصغير وجففيه جيدا وقطعيه الى قطع رفيعة جدا وقشرى الخيار والطماطم وقطعى كلا منهما الى حلقات وتبليها بقليل من الخل والزيت الممزوج بالملح والفلفل كما فى السلطات

٤ ــ بعد ما يتم نضج اللحم ينزع من الصينية ويترك

حتى يبرد تماما حوالى ٣ ساعات ثم قطعيهـا وهى باردة بسكين حاد جدا الى حلقات رفيعة

٥ ـ افردى طبقة الخس المفروم فى طبق صينى مستطيل ورصى فوقه شرائح اللحم الرفيعة بشكل منتظم

٦ ـ زخرفى الطبق بحلقات الطماطم والخيار وقدمى هذا الصنف على المائدة باردا ومعه المسطردة ٠

أصابع الرقاق بالعصاج

المقـــادير :

مقدار من الرقاق حسب عدد الآكلين	قليل من عصير الطماطم
	سمن ـ ملح وفلفل
مقدار من اللحم العصاج	بهريز لحم

الطريقـــة :

١ ـ يبل الرقاق واحدة تلو الاخرى فى بهريز اللحـــم الدافى واتركيه حتى يلين قليلا ويصير سهل اللف

٢ ـ خذى كل رقاقة وقطعيها الى قطع مستطيلة عريضة ثم رشى فوق كل قطعة قليلا من السمن السائح واحشيهـا بالعصاج وتلف كل قطعة كما تلف السيجارة وهكذا حتى ينتهى جميع مقدار الرقاق الموجود لديك

٣ ـ ترص أصابع الرقاق المحشوة رصا متلاصقا بجانب بعضها فى صينية مدهونة بالسمن ثم ترش رشا خفيفا بقليل من عصير الطماطم المتبل بالملح والفلفل ولاحظى عدم الاكثار من الطماطم وألا تعجن الرقاق وفسدت نتيجته ٠

٤ ـ توضع الصينية فى فرن متوسط حتى يحمر الوجه

٥ ـ تنزع اصابع الرقاق باحتراس وترص فى طبــق مسطح وتزخرف بالمقدونس وتقدم للاكل ساخنة ٠

الكتف المسبك بالخضر

المقـــادير :

١ كتف ضأن صغير	٣ ملاعق كبيرة سمن
ملح، فلفل، جوزة الطيب بهار	بصلة كبيرة مقطعة
عصير بصلتين	رأس كرفس مقطعه

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى اللحم جيدا ثم يتبل بالملح والفلفل وجـوزة الطيب والبهار وعصير البصل

٢ ـ اقدحى السمن فى حلة كبيرة حمرى الكتف فيهـا من الوجهين ثم يرفع من السمن

٣ ـ قطعى الكرفس والبصل الى حلقات ثم شوحيهـــا فى السمن المقدوح المتخلف من تحمير الكتف وترفع الحلة بعيدة عن النار وتساوى فيها الخضر ، ثم ضعى فوقها الكتف وأضيفي اليه كمية قليلة من الماء والملح ويغطى اللحم بورقة مدهونة بالسمن ثم غطى الحلة وارفعيها فوق النار الهادئة مع ملاحظة اضافة قليل من الماء اليه كلما احتاج الامر حتى ينضج اللحم تماما

٤ ـ يرفع الكتف الناضج من الحلة ويوضع فى طبــق صينى مستطيل ويزخرف حوله بالبطاطس والجزر والفاصوليا الخضراء المسلوقة « سوتيه »

٥ أضيفى كمية من المــاء الى الخضر المتخلفة بعد طهى الكتف وترفع فوق النار لتغلى ثم تصفى للحصول عــلى البهريز ويضبط ملحه ٠

٦ ـ صبى البهريز فى الطبق المستطيل حول اللحـــم ويقدم للاكل ساخنا

طعامك فى أكتوبر

السبت أول أكتوبر
كبد وكلاوى مشـــوية ، سلطة ، دقية باميـــة ، خضـــار ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاحد ٢ أكتوبر
لحم مسـلوق بالخضر السوتيه ، ثريد (فتة اللحم بالخل والثوم) مخلل فاكهة

الاثنين ٣ أكتوبر
كفتة السيخ المشـوية ، أصابع الرقاق بالعصاج ، سلطة خضار ، فاصوليا خضراء مسلوقة سوتيـة

الثلاثاء ٤ أكتوبر
مخ بالمبيض والبقسماط ترلى ، مكرونة ، سلطة طماطم وخيار ، مهلبية بالشكولاته

الاربعاء ٥ أكتوبر
لحم بوفتيك ، مسقعة قرع، أرز مفلفل بالشعرية كستردة بالكرملة

الخميس ٦ أكتوبر
صينية البطاطس بالسمك سلطة خضار ، فاكهة

الجمعه ٧ أكتوبر
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفـل بالشعرية ، مخلل ، فاكهة

السبت ٨ أكتوبر
فراخ محمرة ، ملوخية ، دمعة أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، خشاف فواكه جافه

الاحد ٩ أكتوبر
لحمة بالتربية ، دقيـــة باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار وطماطم ، فاكهة

الاثنين ١٠ أكتوبر
بصاره ، سلطة الطماطم بالبصل، فاكهة

الثلاثاء ١١ أكتوبر
كستليته مشوية، مكرونة اسباجتى مسقعة باذنجان سلطة زبادى ، سلطة فواكه

الاربعاء ١٢ أكتوبر
كفتة اللحم، مسقعة قرع، أرز مفلفل ، سلطة خس كستردة بالكرملة

الخميس ١٣ أكتوبر
كباب حله ، فاصوليا جافه مكموره ، سلطـــة خضار ، بلح الشام

الجمعة ١٤ أكتوبر
سمك مقلى ، سلطة طحينة سمك كزبرية ، فاكهـة

السبت ١٥ أكتوبر
لحم روستو مفـروم ، طبق محاشى منوع ، ومعه سلطة خضار فاكهة

لمناسبة عيد الأضحى المبارك

ارشادات هامة عن خروف العيد

أولا ـ الكشف الظاهري :

وأول هذه الاشارات ضرورة الكشف على الخروف عند شرائه كشفا ظاهريا وهو على قيد الحياة بفحص جلده وفرائه للتحقق من سلامته من الخراجات والجروح التقيحية كما يجب ألا يكون طاعنا في السن أو هزيلا بارز العظام قليل الدهن مما يقلل قيمة لحمه الغذائية، ولا يعطى له طعام قبل ذبحه باثنى عشر ساعة لتنظيف قناته الغذائية ومتى ذبح يسلخ بسرعة ويعلق من مكان مرتفع لتوقيع الكشف عليه .

ثانيا ـ الكشف بعد الذبح:

ثم يلي ذلك فحص أحشائه الداخلية ولحومه للتأكد من خلوها من الامراض وفيما يلي خطوات الكشف :

١ ـ يلاحظ لون الدم عند الذبح وبعده فان كان أسود قاتما كان الخروف مصابا بالحمى الفحمية ولزيادة التأكد يفحص الطحال فان كان متضخما جدا أسود اللون أصبح الشك يقينا ووجب أعدام الجثة كلها خوفا من اصابة آكليها بميكروب الحمى الفحمية (الجمرة الخبيثة)

٢ ـ تذاق بعد ذلك الجثة من جملة مواضع فان كان طعم اللحم مرا دل ذلك على اصابتها بمرض الصفراء الذى يحدث بسبب انحباس المرارة الكبدية في جميع الانسجة وتكسبها لونا أصفر ومثل هذه اللحوم يجب اعدامها

٣ ـ تفحص الرئتان للتحقق من خلوهما من درنات السل التى تشاهد على شكل عقد صفراء لينة تنتقل من الخروف الى الانسان فتسبب له الاصابة بهذا المرض العضال فاذا لوحظت هذه الدرنات بالرئتين وجب اعدام الرئتين فقط ثم البحث عن درنات أخرى في الكبد والطحال والكليتين وباقي غدد الجسم فقد تكون مصابة ويجب آعدام كل عضو مصاب

٤ ـ تفحص عضلات الكتف والفخذين أيضا للبحث عن حويصلات الدودة الوحيدة المعروفة بالشريطية وهذه الحويصلات بيضاء اللون فى حجم حبة العدس فى وسطها بويضة صغيرة يحيط بها سائل شفاف اذا تناول الانسان لحوما مصابة بها فان عمليات الطبخ العادية لا تكفى لقتلها فتتركز الحويصلة في أمعاء الانسان وتنمو مكونة دودة شريطية يصل طولها الى عشرة أمتار تمتص غذاءه فتضعفه وتسبب له أنيميا خبيثة كما تفرز سموما منهكة لقواه الجثمانية والعقلية .

٥ ـ وأخيرا تعمل عدة شرائح بسكين فى الكبد فى عدة اتجاهات للبحث عن الدودة الكبدية وهى من النوع المفرطح وطولها ٢ سم وهذه تنتقل الى الانسان أيضا متى تناول كبدا مصابة بها فتسبب له تلفا كبيرا فى أنسجة كبده مع التهابات موضعية مصحوبة بنزيف .

القيمة الغذائية للحم الضأن

لحم الضأن سهل الهضم سريع التمثيل فى الجسم يحتوى على ٣١ ٪ بروتين كامل يلزم لبناء انسجة الجسم كما يحتوى على كمية وافرة من الاملاح المعدنية التى لا مندوحة للجسم عنها لكى يؤدى وظائفه ولبناء خلاياه كما يحتوى على نسبة متزنة من الدهون

واذا اعتمد الانسان على اللحم فقط لتزويد جسمه بالبروتين لزمه نصف رطل فقط يوميا الا انه يحسن استبدال هذه الكمية بين آونة وأخرى بأنواع البروتينات النباتية كالعدس والفول واللوبيا والفاصوليا

وأغنى أعضاء الخروف فى قيمته الغذائية المخ والخصى لاحتوائهما على الفيتامين (ا) و (د) وكذا الفسفور والبوتاسيوم والحديد يلي ذلك الكبد فهى تمتاز بكثرة ما تمد به الجسم من الحرارة ثم الكليتان اللتان ترتفع فيهما نسبة الفيتامين ثم القلب فأنسجة الفخذين والكتفين والكتفين ثم الرقبة والظهر .

ضرر الاكثار من اللحوم :

يميل غالبية الشعب الى الاكثار من تناول اللحوم خلال أيام العيد وهذا يعرضهم للسقم لان المقدار الزائد عن حد الجسم لا بد للتخلص منه تحميل الكليتين فوق طاقتهما واجهادهما مما قد يؤدى الى مرض التهاب الكلى المزمن .

والاكثار من تناول اللحوم يؤدى الى زيادة حموضة الجسم لاحتواء عضلات اللحم على أحماض شتى تتولد من هدم الانسجة وهذه الحالة المرضية يمكن علاجها بالاكثار من أكل الخضروات والفواكه الطازجة

ويجب الامتناع كلية عن تناول اللحوم اذا كنت مصابا بالروماتزم أو ضغط الدم وفى اضطراب القناة الهضمية ونزلات البرد الشديدة وذلك لاعطاء الجسم فرصة للتخلص من جميع النفايات الضارة والمواد الحامضية التى تتولد منها

فاعتدلي يا سيدتي فى تعاطى اللحوم لتحتفظي بجسمك سليما من الامراض .

طاهر حسن درة



التخليل

ما هو التخليل ؟

هو طريقة لحفظ المواد الغذائية وتميل سيداتنا الى اجراء تخليل الخيار والزيتون والبصل والليمون والفلفل والارنج وذلك لاستعماله كفاتح للشهية ـ وتشمل عملية التخليل ثلاث مراحل مهمة سنوردها فيما يلى :

١ ـ التمليح وهى تعبئة المواد المراد تخليلها فى محاليل ملحية لمدة كافية حتى تتم فيها تغيرات كيمياوية يقوم ناتجها كمواد حافظة

٢ ـ التجهيز وهى ازالة الجزء الزائد من الملح بعد انتهاء عملية التمليح

٣ ـ ثم بعد ذلك الاعداد.

ويستعمل فى التخليل الخامات الآتية :

١ ـ الملح ويجب أن يكون خاليا من الشوائب

٢ ـ الماء ويجب أن يكون نقيا ..

٣ ـ الخل ويستعمل النوع الخالى من الرائحة

٤ ـ التوابل لاكساب المخللات نكهة خاصة



٥ ـ المواد الملونة

وسنتحدث هنا عن تخليل الزيتون والبصل. لانهما من الاصناف المحبوبة لدى الجميع .

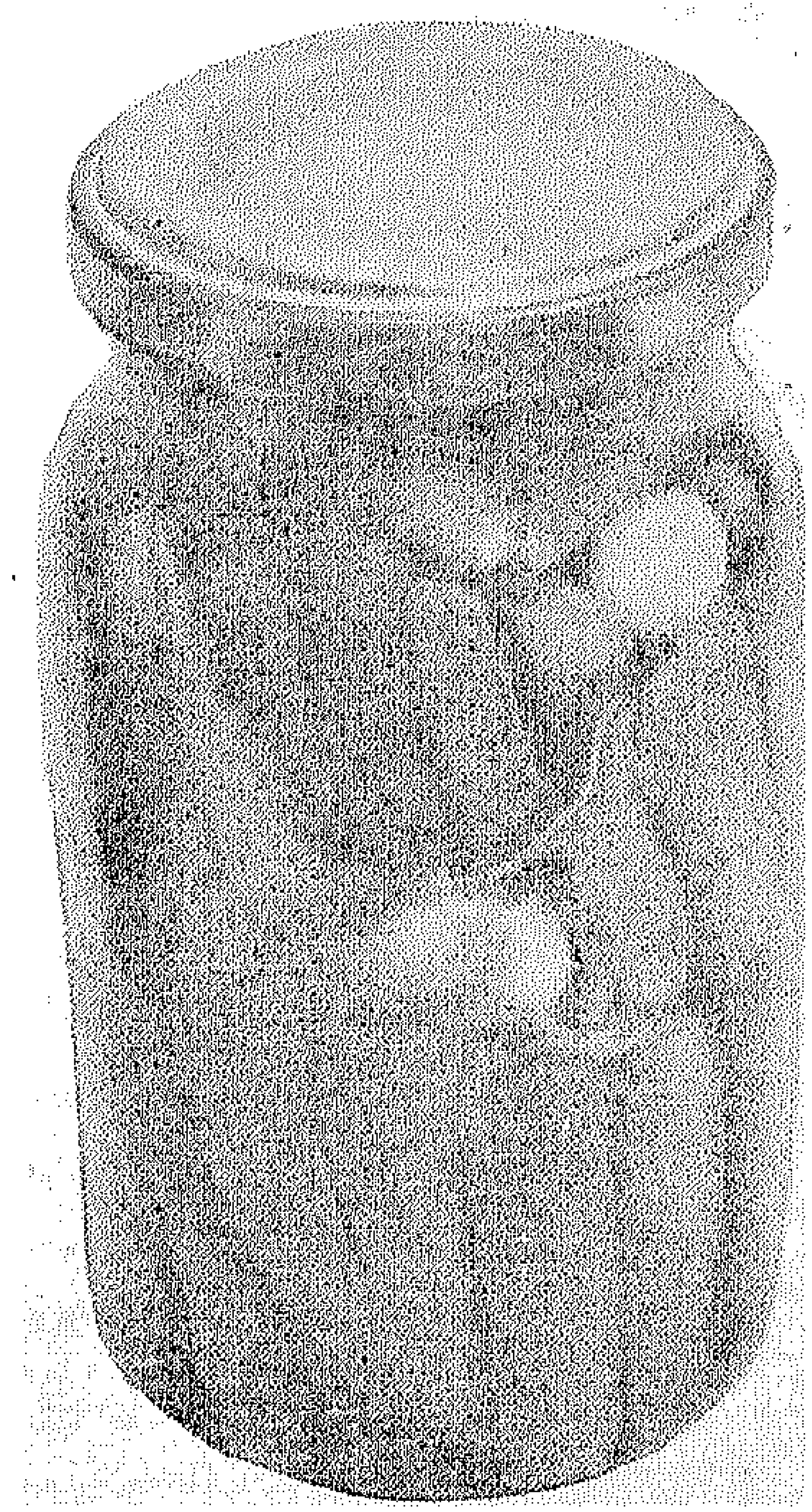
١ ـ تخليل البصل :

ينقع البصل الكامل فى ماء عادى لمدة يوم ثم يستبدل بمحلول ملحى مخف بنسبة ٤ أرطال ملح لكل ٥٠ رطلا بصلا ويترك لمدة اربعة أيام والغرض من عملية النقع ازالة الزيوت الطيارة ذات الرائحة الكريهة فى البصل ثم يوضع بعد ذلك فى محلول ملحى أكثر تركيزا بنسبة ٨ أرطال ملح ثم بعد ذلك يوضع فى ماء يحتوى على الشب بنسبة رطل شب لكل ٢٠٠ لتر ماء ويترك لمدة يوم ثم بعد ذلك تفصل الاوراق الخارجية وبقايا الجذور وينقع فى محلول ٥ ٠/٠ حمض خليك ويترك لمدة خمسة أيام مع اضافة أوقية من كبريت كالسيوم لكل ٥٠ لتر محلول وذلك لقصر اللون ثم ينقع فى محلول حمض خليك جديد لمدة خمسة أيام ثم ينقع بعد ذلك فى محلول سكرى ٥٠ ٠/٠ سكر و٥ ٠/٠ خل لمدة خمسة أيام أخرى ويغير هذا المحلول بمحلول آخر ٦٠ ٠/٠ سكر زائد ٥ر٢ ٠/٠ خل لمدة اسبوع ويكون بعد ذلك معدا للاستعمال .

تخليل الزيتون :

له عدة طرق منها الطريقة المنزلية المعروفة والطريقة الاسبانية والسورية والامريكية واليونانية .. وسنتكلم عن طريقتين فقط فى هذه المرة ..

وموعدنا الاعداد القادمة لبقية الطرق .



الطريقة المنزلية :

هناك طريقة بسيطة للغاية بأن توضع الثمار فى برطمانات فى طبقات متبادلة مع الملح وشرائح الليمون ثم يضغط عليها وتترك حتى يتكون محلول من عصير الليمون والملح وتغطى بطبقة من الزيت ويترك حتى يتم التخليل

٢ ـ الطريقة الاسبانية :

توضع الثمار فى محلول صودا كاوية ٢ ٠/٠ لمدة ٤ ـ ٦ ساعات لازالة المرارة من الثمار ثم تغمر الثمار فى ماء جار ثم توضع فى محلول ملحى ١٠ ٠/٠ فى براميل وتترك لمدة اسبوعين ثم يضاف ثانية ملح ويضاف اليها خل ثم يترك اسبوعين مع فصل المواد الطافية من السطح وتملأ بمحلول ملحى ١٠ ٠/٠ ويغطى السطح بالزيت وتخزن فى مكان دافىء حتى يتم التخليل ولاعداد الثمار تنقع فى الماء البارد لازالة الزائد من الملح وتعبأ فى برطمانات ويضاف اليها محلول ملحى جديد ١٠ ٠/٠ وحامض خليك ثم تقفل ويسخن لمدة نصف ساعة .

ابراهيم عثمان

زوج الابنة هو حبيبي

للكاتب الفرنسي :
رسبيل بريفوست

— ١ —

لا أحسب أبدا ان عبراتى ستكف . وان جفونى ستجف . لقد كنت — وأنا الان عانس مهملة — أعيش على أمل واحد .. وكنت سعيدة بهذا الامل برغم وحدتى وتقدم سنى .. والان لقد رحل عنى الامل .. ولن يعود .. لن يعود أبدا ... لقد ارتكبت غلطة حمقاء . والان لم يبق لى سوى كلبى « موستاش » ، وأرغولى ، وتاهبى لمغادرة هذه الحياة الخاوية .. أجل ! ... كم كانت حياتى قاحلة جرداء.. ولو كانت فتاة شابة تندب غراما فاشلا، اذن لنفست عن قلبى آلامه المبرحة ، ويأسه الخانق بتسطيرها جمعاء فى مذكرات حزينة ، أما وأنا امرأة فى الثالثة والاربعين فلا أحسب انى أنشط الى تصوير أحاسيس قلبى الجريح الملتاع .

لقد أحببت وتفانيت فى الحب ، وكنت محبوبة أيضا، وكان ذلك لحين طويل من سن الرابعة عشرة الى سن الثالثة والاربعين ... بل حتى منتصف الساعة الثالثة من الامس فقط

أترى هناك غادة فى لندن، أو غانية فى باريس تستطيع أن تزهو وتتيه بمثل هذه العاطفة اللاهبة المديدة ... وأى عاطفة .. غرام مشبوب مكث مشتعلا لاهبا تسعة وعشرين عاما سويا، دون أن يتخلله صدود أو هجران .

— ٢ —

واليك كيف بدأ هذا الحب وشب هذا الغرام

كان أبى يشغل وظيفة صراف فى المدينة ، وكان خاملا مغمورا ، لذا ترك غيره — عن جبن منه وتهيب — يظهر عليه ، ويسبقه الى كل وظيفة تشغر ، وقبع هو فى وظيفته الوضيعة ذات الدخل المحدود ، متشحا بقناعة مذمومة ، واستسلام مرذول . ولقد أمضى كل حياته فى مقاطعة « سارت » حيث تزوج ، وحيث ولدت، ونشأت وحيدة أبوى المعززة المدللة

وثمة فى « جفرى » قابلت « زوجى » ولقد كنا ندعوه « لوسيان الصغير » . ولقد دأب على الحضور كل صيف ليقضى شهرين من أجازته بين أبويه ، أقرب جيراننا وأخلص معارفنا .. وكان أبوه رجلا فاضلا سليما ، ذا زوجة وخمسة أبناء ، وقد لاقى عنتا وارهاقا فى اعالتهم بذلك الدخل الذى يأتيه من وظيفة مراجع فى الجمرك ، وبالرغم من ان ابى كان اقل منه دخلا ، الا اننا نسبيا كنا أرغد منهم عيشا ، وأهنأ حياة

وكان بعيدا فى ذلك الحين أن يتحقق أملى فى الزواج من لوسيان ، اذ كنا فى الرابعة عشرة من العمر ، ولو ان لوسيان كان يكبرنى بشهرين اثنين ، ولا يمكن أن نعزو ما يحول دون زواجنا الى المال ، فالمال فى مثل هذه السن المبكرة لا يؤبه له .

وكنا — أنا ولوسيان — عاشقين لطيفين ... كان مهذبا خجولا، يمتدح هفواتى ويسيغها ويلبى رغباتى ويجيبها .. وقد حملته حملا على الاعتقاد انه زوجى ، وقد قبل هذا الوضع فى خضوع واستسلام

وانقضت أربعة أعوام ، كان لوسيان فى كل صيف منها يمشى فى ركابى كأخ بار حنون ويلازمنى كعاشق متيم مفتون ، وكنا نتبادل القبلات أحيانا .. قبلات شهيات تلهب دماءنا، وتوقظ غرائزنا ، وتبعث فينا أحاسيس فوارة ثائرة كتلك التى كانت تنبعث فينا حين كنا نتبادل اللكزات والضربات ولقد أدركت الآن فقط ، وبعد أن بلغت الثالثة والاربعين انى كنت باردة العاطفة ، وانية القلب . أما عن لوسيان ، فقد كان الى اليوم الذى فارقنى فيه كفتاة خفراء خجول .. بل كان أشد منى طهرا ، وأكثر براءة

وحلت ساعة البين ، وحم الفراق ، حين بلغنا الثامنة عشرة .. اذ حصل آل ليتيرت — والفضل للواسطة — على منصب لابنهما، ماكان يخطر فى الاحلام ، فقد اتخذه مثر انجليزى (وهو صاحب مصنع روبنسون للصابون) رفيقا له فى رحلاته حول العالم بقصد التسلية

والترويح ، ولقد آثر الرجل رفقة شاب فرنسى لما يعتقده من أن الفرنسيين ذوو ظرف ولباقة فى الحديث ، وبرغم ان لوسيان قد حزن لفراقى واغتم لابتعاده عنى ، الا انه كان فرحا مرحا لما سوف يشاهده من ممالك ، وما يجوبه من أقطار . وقد قال لى حينذاك :

ــ صبرا حتى أنال الغنى والثروة، ومن ثم أترك الرجل وأثوب اليك

وما كنت أدرى كم من الزمن يقتضيه جمعه المال ونواله الثروة ، ولكنى أملت أن يكون ذلك فى شهور معدودة، ومن ثم أمسى زوجه ولقد شاركت لوسيان أماله وأهجت أمانيه ، حين وقفنا موقف الوداع كنا نضحك فى تهدج خلال دموع منبجسة سخينة .

ــ ٣ ــ

حدث ذلك منذ خمس وعشرين عاما... وانه لزمن طويل على امرأة كل همها أن تكون أسرة ، وتنشىء بيتا ، وتنجب ولدا تسلمهم الى جيل مقبل ، انتظرت خمسة وعشرين عاما سويا كيما أتزوج ، وأؤدى رسالتى فى الحياة كأى امرأة أخرى ... لا أنكر أن فى قولى شذوذا يصعب معه تصديقه ، وقد يحسبنى البعض مخبولة تهذى .. ولكن وا أسفاه هى الحقيقة ... أجل خمسة وعشرون عاما قضيتها صابرة جليدة ، بل مبتهجة سعيدة، أطويها فى أفكار لابثة مديدة هى انى أحب امرءا وأقيم على ذكراه ، وان هذا المرء يحبنى ويحفظ عهدى ... ولكن سرعان ما سخرت منى الامال وضحكت منى الامانى والاحلام

وقد فقدت أبى ثم أمى ، ثم ضاع نصف ما أملك من مال على أثر حادث احتيال دبره محام معدوم الضمير ، لم أيأس اذ كنت أثق بالسعادة المأمولة التى سأجمع عليها يدى يوما .. ذلك برغم انى لم أر لوسيان قط طوال هذه السنين .

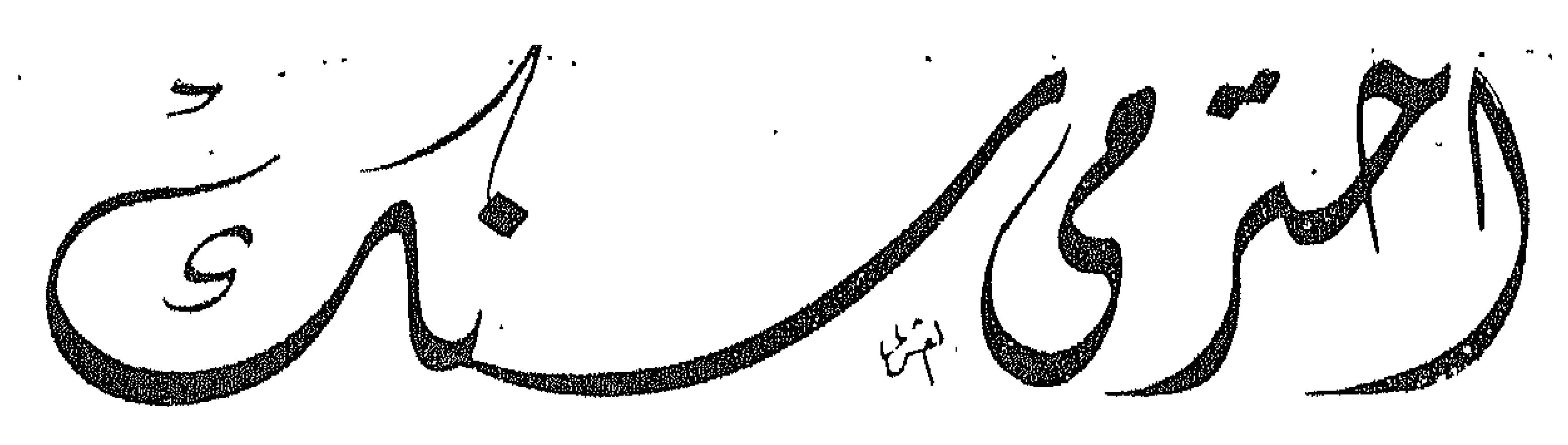
أجل ، مضيت أصدق ــ دون أن أراه مرة واحدة ــ كل ما كان يهمس به فى رسائله التى ظلت تترى على بانتظام طوال خمس وعشرين سنة ، رسائله التى كانت تطفح بالامال العذاب، وتفيض باللهفة والحنين ، رسائله التى كانت تهدهدنى فى حنان ولذة فتشيع فى أمانى حالمة ، وأحلاما لذة مسكرة ، والتى كانت تذكى نيران حبى ، وتلهب ضرام قلبى .

وكان لوسيان ابان هذه السنين يطوف حول العالم مع تاجر الصابون العجوز روبنسون .. ذهب الى مصر وشمال أفريقية ، الى الهند وأمريكا ... الى روسيا والنمسا .. وكان خلال ذلك يمر بفرنسا فى عجلة تمنعه حتى من قضاء يوم واحد فى جفرى كيما يرى « زوجته » .. أجل زوجته كما كان يدعونى فى رسائله أبدا .. وياما كنت أجيبه بيا « زوجى الحبيب »

ــ ٤ ــ

وبالامس بينما كنت أستذكر على الارغول بعض مقطوعات سأعزفها يوم الاحد اذا بالخادم تقول ان سيدة تطلب مقابلتى .. كانت صديقة قديمة لابوى ، وقد احتلت فى مهنة التدريس

البقية ص ٤٦



أنت التى جاوزت الثامنة والعشرين وأنت التى تخطيت سن الثلاثين هل تعرفين نفسك جيدا ؟ هل تعرفين حدود سنك ؟ هأنت ذى واقفة بين طريقين حيرى فى أمرك لا تدرين أتظلين متمسكة بالثمانية والعشرين عاما أم تتخذين سلوكا جديدا بحيث تبدين فى السن التى وصلت اليها؟ لقد أعددنا لك هذا الاختبار ولا نطالب منك الا أن تجيبى عليه بصراحة تامة ٠ اعطى نفسك صفرا على الاجابات التى تكون « أبدا » ودرجة واحدة على الاجابات التى تكون أحيانا ودرجتين على الاجابات التى تكون « دائما » اجمعى الدرجات التى تحصلين عليها وانظرى الى النتيجة فى آخر المقال ٠

اسمك :

ان كان اسمك عزيزة فهل تطلبين الى صديقاتك أن يدعوك زيزى أو زيزة ؟

عمرك :

٢ ـ هل من عادتك تصغير سنك بحيث تدعين انك ما زلت فى السابعة والعشرين وأنت فى الحقيقة قد وصلت الى هذه السن منذ ثلاث سنوات ٠

٣ ـ هل تحيين فى كل عام حفلة عيد ميلادك بحيث تدعين فى كل سنة مجموعة جديدة من الاصدقاء ليروك وأنت تطفئين الشمع الذى لم يزد عدده عن السنة الماضية ؟

أمام مرآتك :

٤ ـ هل تفردين شعرك على كتفيك لتظهرى جماله وسحره ؟

٥ ـ هل تحبين ربط شعرك بأشرطة ملونة ؟

٦ ـ هل اشتريت هذا العام القبعة التى رأيتها على رأس احدى كواكب السينما ٠

ذكريات الطفولة :

٧ ـ ان تحدثوا أمامك عن أمر هام وقع سنة ١٩٣٠ هل تجيبين بلا أذكر عنه شيئا ٠٠

٨ ـ وان كان الحديث عن سنى الدراسة هل تحاولين التكلم عن أساتذتك بشىء من التهكم اللاذع ؟

٩ ـ هل تتحاشين عرض صورك وأنت فى سن المراهقة على أصدقائك ؟

١٠ ـ هل تقولين دائما هذه الجمل : « والدتى تكره أن ٠٠٠ » لم يعودنى والدى على ٠٠ » « لا أدرى ان كان والدى سيوافقان على ذلك »

حديثك :

١١ ـ هل تتكلمين بدون مرارة عن تلك الفتاة التى استطاعت أن تنتزع خطيبك منك ؟

١٢ ـ هل تقصين على كل من هب ودب قصة حياتك ؟

١٣ ـ هل تحبين اعادة هذه الجملة « ضعف المرأة مصدر سحرها »

١٤ ـ هل تغالين فى استعمال الصفات وأصوات التعجب ؟

١٥ ـ هل تحبين استخدام هذه المصطلحات النسائية « ياختى عليها ٠٠ يا سم ! خمسة وخميسة ! »

سلوكك :

١٦ ـ ان كان عليك أن تتخذى قرارا فى أمر هام هل تحاولين قبلا أن تستشيرى فى ذلك من تثقين فيه ؟

١٧ ـ هل تحاولين تقليد كواكب السينما فى طريقة حديثهن وفى معاملتهن ؟

١٨ ــ هل تغيرين من تسريحة شعرك او من طريقة عمل تواليتك متشبهى باحدى ممثلات السينما ؟

مع أصدقائك :

١٩ ــ هل تتبسطين فى الحديث مع من لا تعرفين ؟
٢٠ ــ هل تفضلين من حين الى حين الجلوس على الارض
٢١ ــ هل تقولين انه كان فى امكانك أن تتزوجى من زمن لو انك من اللواتى يعرفن كيف يضحكن من الرجال ؟

٢٢ ــ هل تجتهدين فى التظاهر بالسذاجة وعدم الخبرة وسرعة التحمس ؟

٢٣ ــ هل اصدقاؤك المخلصون يقولون عنك انك دائما حسنة النية ؟

٢٤ ــ هل تحتدين على الذين يحاولون بين وآخر اساءة معاملتك ؟

عملك :

٢٥ ــ ان كنت سكرتيرة لرئيس أصغر منك سنا هل تتحدثين اليه ، وقد علت وجهك حمرة الخجل وهل تطلبين ارشاداته كلما صادفتك صعوبة ؟

٢٦ ــ هل تقولين عن مهنتك : « انها مضايقة وأحاول أن أنساها عند ما أغلق خلفى باب مكتبى » ؟

المـــال :

٢٧ ــ هل ترفضين أن يدفع صديق عنك تذكرة الترام بدعوى انك تعملين مثلك مثله ؟

٢٨ ــ هل تقولين هذه الجملة كثير : « عند ما أدخل حانوت بائع الزهور أخرج دائما وحقيبتى خاوية !! »

الرياضـــة :

٢٩ ــ هل تتحاشين التصريح بأنك لا تحبين الالعـــاب الرياضية ؟

الجيل الجديد :

٣٠ ــ ان ذهبت الى السينما مع صديقات أختك الصغيرة فهل تعجبين بالممثل الاول قدر اعجابهن به ؟

فى المحلات :

٣١ ــ هل تسرين عند ما يناديك البائع بآنسة بدلا من سيدة ؟

وزنك :

٣٢ ــ عند ما يزيد وزنك بمقدار كيلو أو اثنين هل تعزين نفسك بقولك ان الرجال يحبون السمنة •

النتيجـــة

اجمعى الدرجات التى حصلت عليها :

١ ــ فان كان مجموعها ٦٤ كانت تصرفاتك تصرفات فتاة لم تتجاوز السادسة عشرة • يجب عليك أن تكتسبى شيئا من الجد والاتزان وهما صفتان تتفقان مع سنك •

٢ ــ وان تراوح مجموعك بين ٢٨ و٣٥ كنت سيدة متزنة بكل معنى الكلمة فلا أنت « جد » أكثر مما يجب ولا طائشة

٣ ــ أما ان حصلت على صفر فانك سيدة عمل من الطراز الاول قد ينقصك شىء من الانوثة ولكنك مع ذلك ذكيـــة وعملية وصادقة •



ان السعادة الزوجية واستقرارها يقومان غالبا على كتفيك أنت وحدك • فبشىء من التسامح والطيبة والتفهم يمكنك أن تصلى الى السعادة الحقة ولكن قبل أن نبدأ فى علاج هذا الموضوع يجدر بنا يا سيدتى أن نسألك ان كنت من اللواتى يصفحن أم من اللواتى لا ينسين الاساءة ولا يحاولن محوها من ذاكرتهن ؟

هل أنت من اللواتى يسألن أزواجهن هذا السؤال التقليدى ؟

لم تأخرت الليلة ياحسن؟ فيجيبك بأنه اضطر الى المرور على صديقه على لامر على جانب عظيم من الاهمية • فتسألينه هل أنت متأكد من أنك كنت عند على ؟ فيجيب بشىء من الوجوم : نعم لقد كنت عنده لقد تركت مكتبه فى هذه اللحظة • فتردفين : لقد سمعت عند وصولك صوت باب سيارة وكأنك تريدين أن تفتحى له محضر تحقيق لتصلى منه الى الحقيقة التى لا يرقى اليها الشك • فيجيبك بتلعثم بأن على هو الذى أوصله الى باب المنزل ولكى يضع حدا لهذه الاسئلة أو الاستجوابات يجلس زوجك الى جهاز الراديو ويأخذ فى البحث عن برنامج من برامج الاذاعة •••

وقد يكون على الذى أدعى زوجك انه كان عنده ، قد تحدث اليك بالتليفون منذ ربع ساعة ليسألك عن زوجك وليقول لك انه كان فى حاجة اليه لامر فى غاية من الاهمية لقد كذب زوجك عليك اذن!

انك تفكرين فى كل هذا ونار الغيرة تعتلج فى صدرك كبركان يكاد يثور بينما يستمع زوجك الى برنامج الاذاعة • هأنت ذى بين قرارين مختلفين كل الاختلاف ففى استطاعتك أن تحلى مشكلتك بطريقين :

الطريق الاول : الصفح

قولى له : لقد أخطأت فى قلقى على تأخرك ياحسن !

مما يجعله يسأل نفسه هذا السؤال : « هل تعلم زوجتى بأنى كذبت عليها ؟» فيشعر بوزر ما فعل ويكن لك فى قلبه كل معانى التقدير وعرفان الجميل •

الطريق الثانى : الثورة

قولى له : « لقد خانك الحظ فى هذه المرة فقد تكلم صديقك على منذ لحظة» اظهرى له شماتتك فيه وفرحك لانتصارك عليه ، ثم اعلنى الحرب عليه •••

اياك ياسيدتى أن تختارى الطريق الثانى ان أردت السعادة لحياتك الزوجية • ان مخاصمتك لزوجك ستصيبك أنت قبل أن تصيبه وستكتوين بنارها قبل أن يكتوى هو ••

أما ان كنت عاقلة فلا شك فى انك ستختارين الطريق الاول • لسوف تحزنين ولكن حزنك لن يدوم الا فترة وجيزة تعودين بعدها الى سابق عهدك من الوئام والتفاهم ان الطريق الثانى لن يؤدى الا للفراق والطلاق • لا تغبطى ياسيدتى مصير اللواتى يقبلن مبدأ الطلاق كحل لهذا المشكل أو ما يماثله من المشكلات لان الطلاق لا يعنى بدء حياة جديدة ثانية ولا

يعنى الخوض فى تجربة جديدة تكون أحسن من التجربة الاولى • ان الطلاق معناه الاخفاق • ومن يخفق مرة يبتلى بالتعاسة طوال الحياة • ان اللواتى يصرحن قبل زواجهن بأنهن ان لم يوفقن فى حياتهن الجديدة طلبن الطلاق ، لابد أن يجدن فى زواجهن سببا يبرر هذا الفراق • أما لو اعتبرنا الزواج وفاقا لا يقبل فصاما فاننا نهىء لحياتنا الزوجية كل سبل النجاح • اننا نحاول بهذه الطريقة ان نحطم كل ما يعترض الزوجين من اختلاف فى الطباع وسوء تفاهم • اننا نحاول أن ننسى خيانة الزوج والتقليل من وقعها على النفس

هل فى وسعك أن تنسى ؟

يفتخر الناس عادة بقوة ذاكرتهم وهذا عيب كبير لان الذاكرة غالبا ما تضرنا أكثر مما تنفعنا • فلو لم نستطع أن ننسى استحال علينا أن نتخلص من عبء الذكريات التى تثقل عقولنا واحساساتنا بما لا يجدى • نعم ياسيدتى يجب عليك أن تصفحى ولكن يجب عليك قبل ذلك أن تنسى والا أصبح الصفح ناقصا بعيدا عن أن يؤدى الغرض الذى وضع من أجله •

ان الزواج عملية فاشلة لو اعتبرته فى البداية كمقطوعة موسيقية يجب عزفها من أولها الى آخرها دون أن تبقى فى خطأ واحد وكم منا من يسارع الى ترك العزف عندما تبدر منه أو من زميله أدنى هفوة • يجب عليك بالعكس أن تقبلى عزفها الى آخرها مهما كلفك الامر من دون أن تغيريها وتبدلى فيها نغمة واحدة حتى وان كان زميلك قد ترك العزف اكمليه أنت فلابد له من أن يعود ويقابلك عند النقطة التى وصلت اليها •

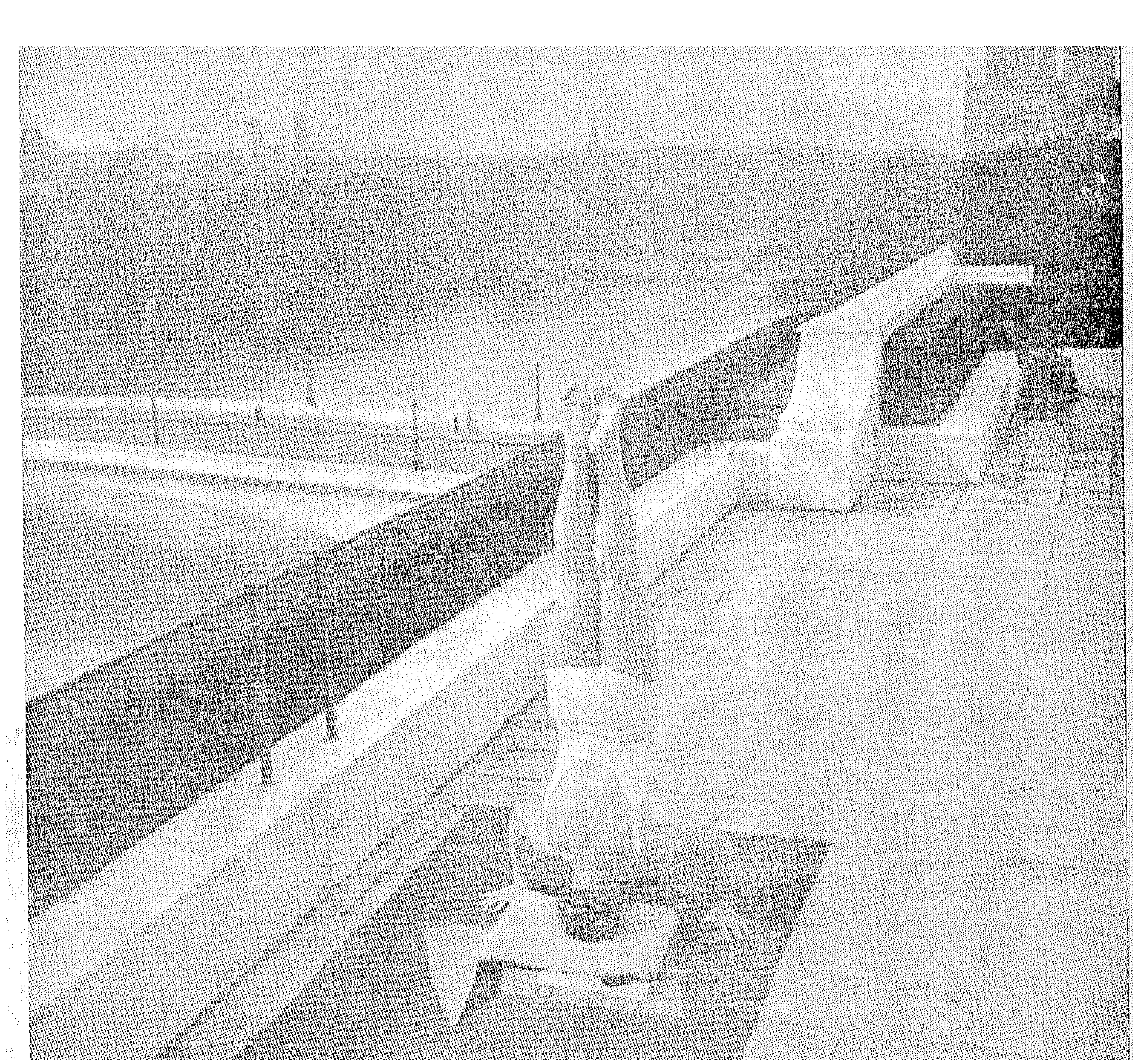
لا تقولى أبدا ان خدعنى زوجى فلسوف أنتقم منه •• ان أحسن دواء لهذه الخديعة هو أن تغفلى وكأنك لم تلحظى عليه شيئا • لسوف يدهش زوجك ويعجب منك دون أدنى شك • ولكنه سوف يسأل نفسه فى يوم من الايام : ترى •• هل تعرف شيئا ؟ » واعلمى ان هذا التجاهل المرسوم سيؤثر فيه تأثيرا أقوى مما لو كنت عاتبته وأسمعته قوارص الكلام •

كلمة أخيرة ياسيدتى **أهمسها** فى أذنك وهى ان صفحت فليكن صفحك خفيفا لا تشوبه شائبة العتاب واللوم • لا تشعريه بالذلة التى اقترفها ساعديه على نسيان الماضى واخلقى بينك وبينه جوا جديدا من المرح والسعادة •

بنت النيل



رياضة منزلية

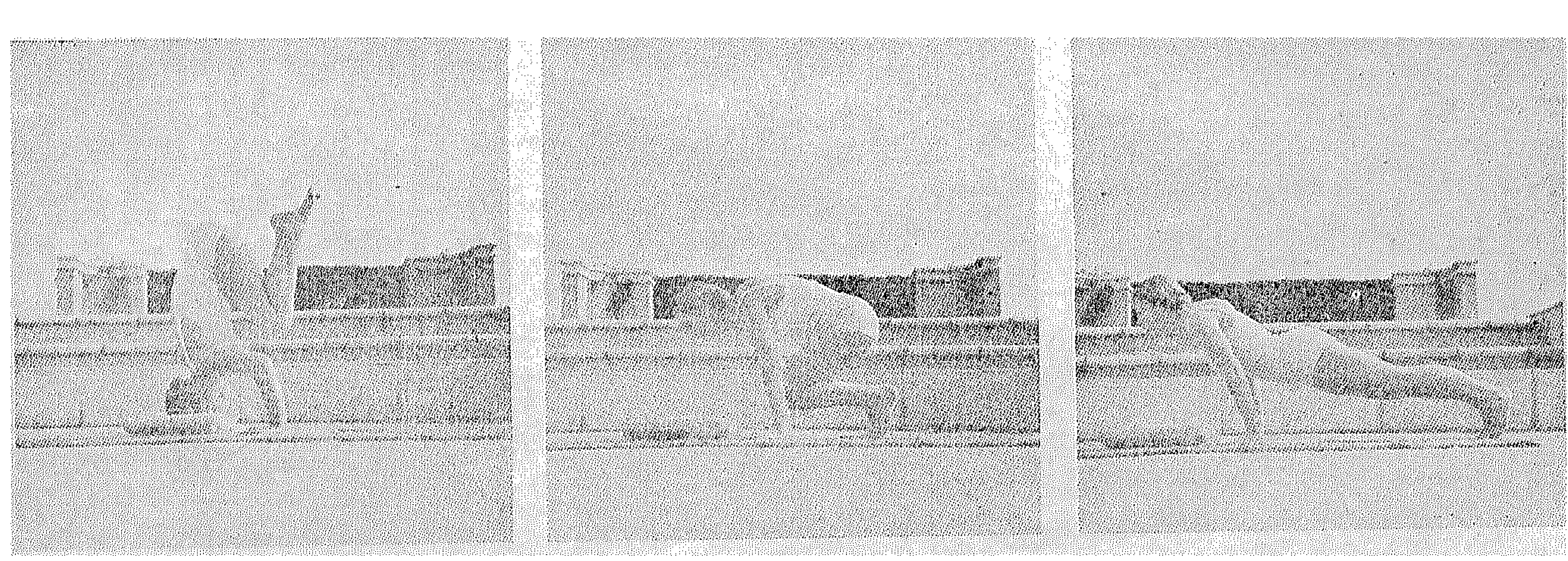


لا زلنا بالرغم من تزمت المتزمتين نؤيد من غير حدود أو قيود تشجيع الرياضة البدنية وخاصة للنساء ، فان الشعب الرياضى فى رجاله لا يساوى شيئا اذا لم تكن الانثى فيه تستمتع بالرياضة البدنية الصحيحة ، لان البنت الرياضية تكون عادة فى صحة جيدة ، وقديما قالوا العقل السليم فى الجسم السليم ، ومن ثم يكون أولادها قد ولدوا من أم صحيحة الجسم والعقل ، وليس هناك مثل أعلى أجمل من أن تكون أمهات الشعب صحيحات الجسم سليمات العقل حتى يقدمن للوطن أشبالا ورجالا أكفاء لاحتمال لتبعات والمسئوليات فى مستقبل الايام ٠٠٠٠

ولتعلم كل سيدة وكل فتاة أن الرياضة علاج مفيد لكثيرمن الامراض والادواء وانه ليس الغرض منها افادة الجسم وحده وتحسين مناطقه وتجميل مداخله ومخارجه ، بل هي الى ذلك علاج للسمنة وتخفيف لآلام البطن والمعدة وتقوية لنواحى الضعف فى سائر الاعضاء التى اعتاد الناس أن يشكوا منها ، وخاصة ضعف الرئتين والصدر ٠

واذا كان من رائد مجلتنا أن تقدم فى كل شهر موضوعا للرياضة البدنية فان غايتها ليس الانصراف عن الالتزامات المنزلية اليها وحدها ، بل نحن نريد أن تعالجي ما ينقصك من الجمال والصحة فى الفترة التى ضربناها للتمرينات الرياضية المختلفة ، ولم نفكر قط الا فى الالعاب المناسبة للسيدات ، وان كانت بعض الامم قد أدخلت الرياضات الثقيلة كالمصارعة ضمن الرياضات التى يمارسها النساء ،فنحن لا نقرها ولا نتجه اليها

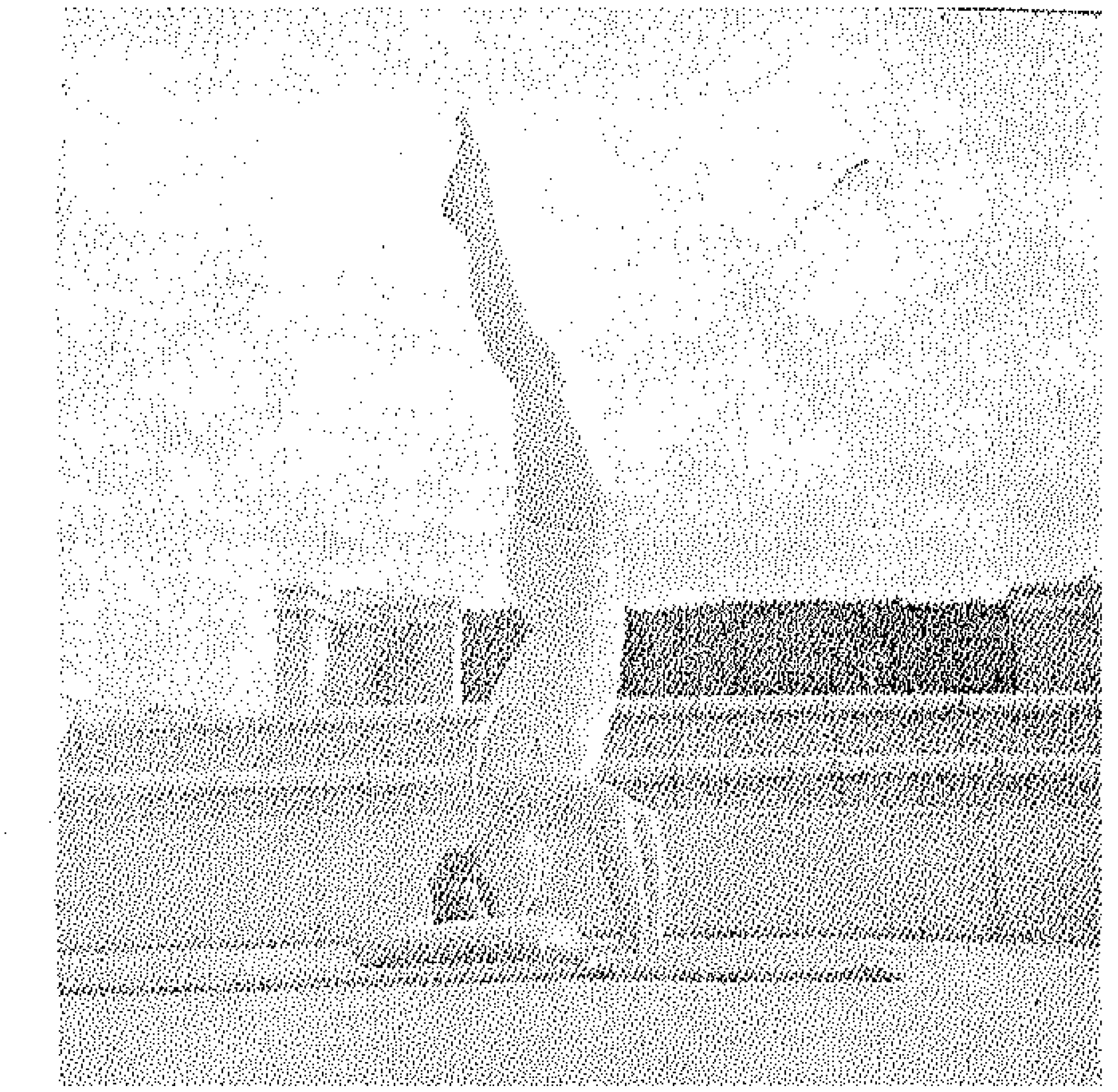
فاليك يا سيدتى رياضة للمنزل مصورة اتبعى نصحنا فيها ولا تزيدى عليها وانظرى النتيجة بعد أيام ٠



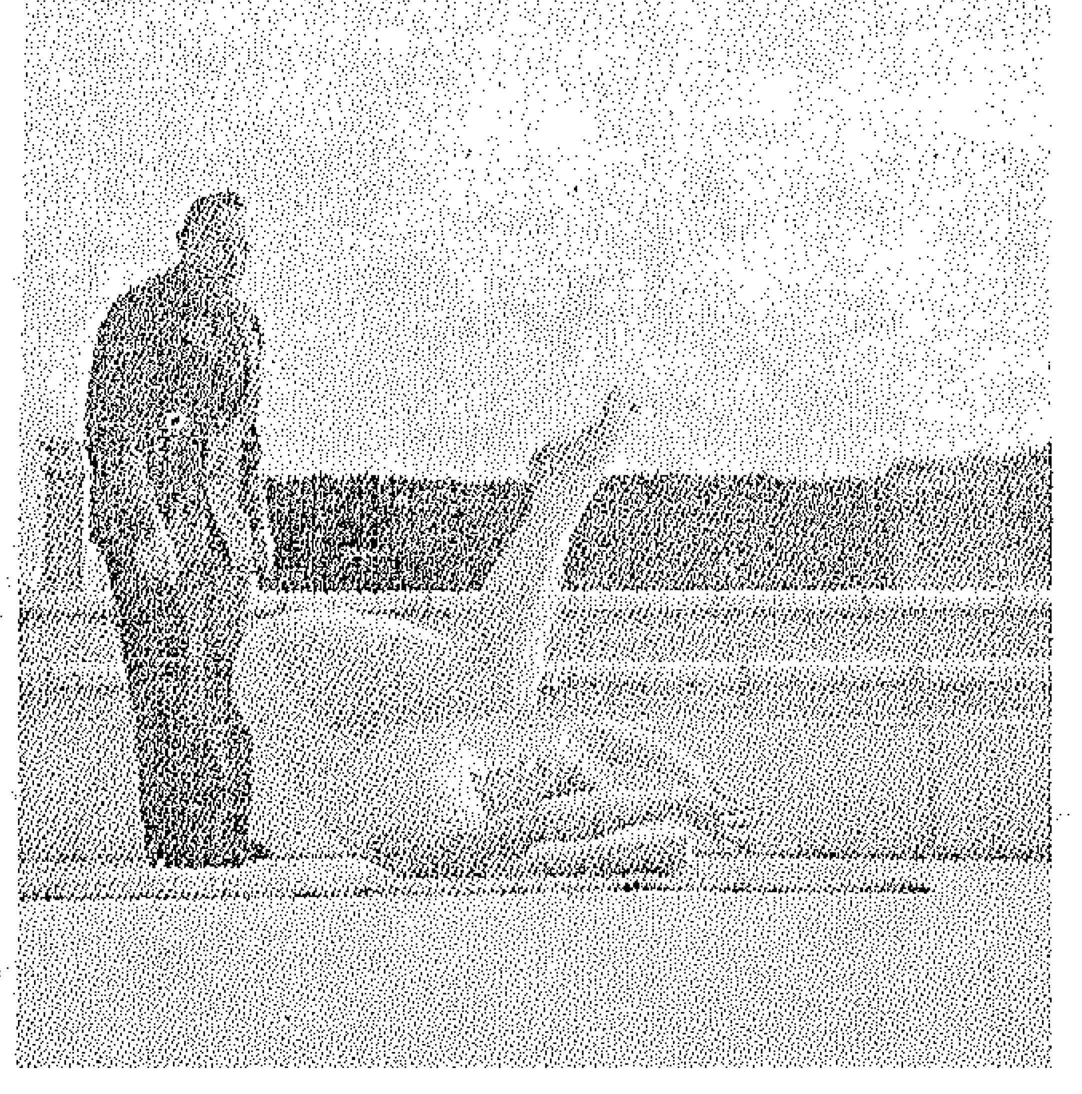
١ ــ اتكئى على الارض بذراعيك بحيث تكون المسافة بين اليدين من ٧٠ سم الى ٩٠ سم ٠ ضمى الساقين واشدديهما ٠

٢ ــ اجذبى الركبتين بالقرب من الذراعين من دون أن تغيرى طول انفراج اليدين ٠ يجب أن تكون الركبتان مضمومتين ٠

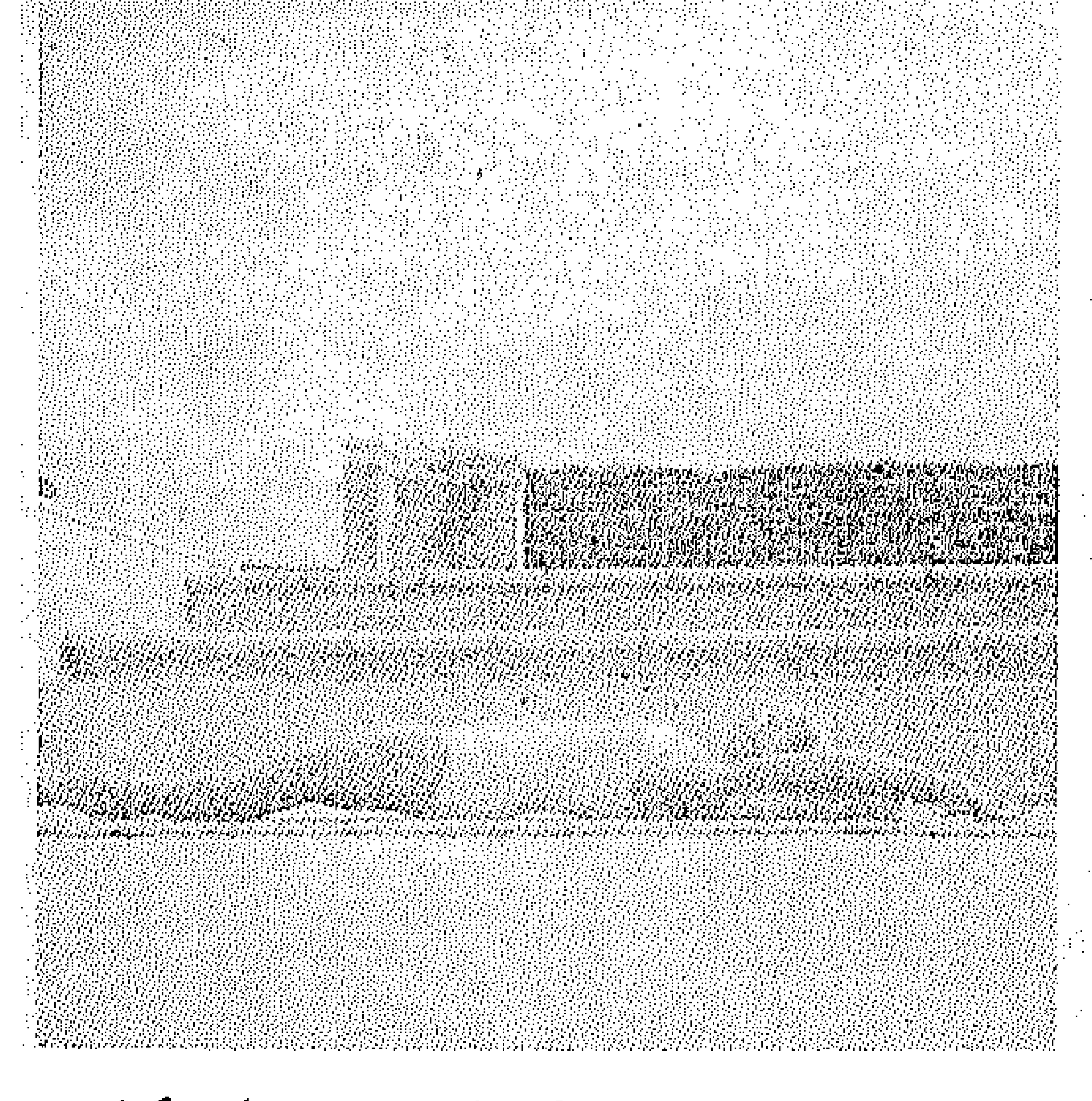
٣ ــ ضعى رأسك على المخدة واثنى الذراعين ٠ ارفعى ساقيك مضمومتين بعد ثنيهما بحيث تكون الركبتان بالقرب من الصدر



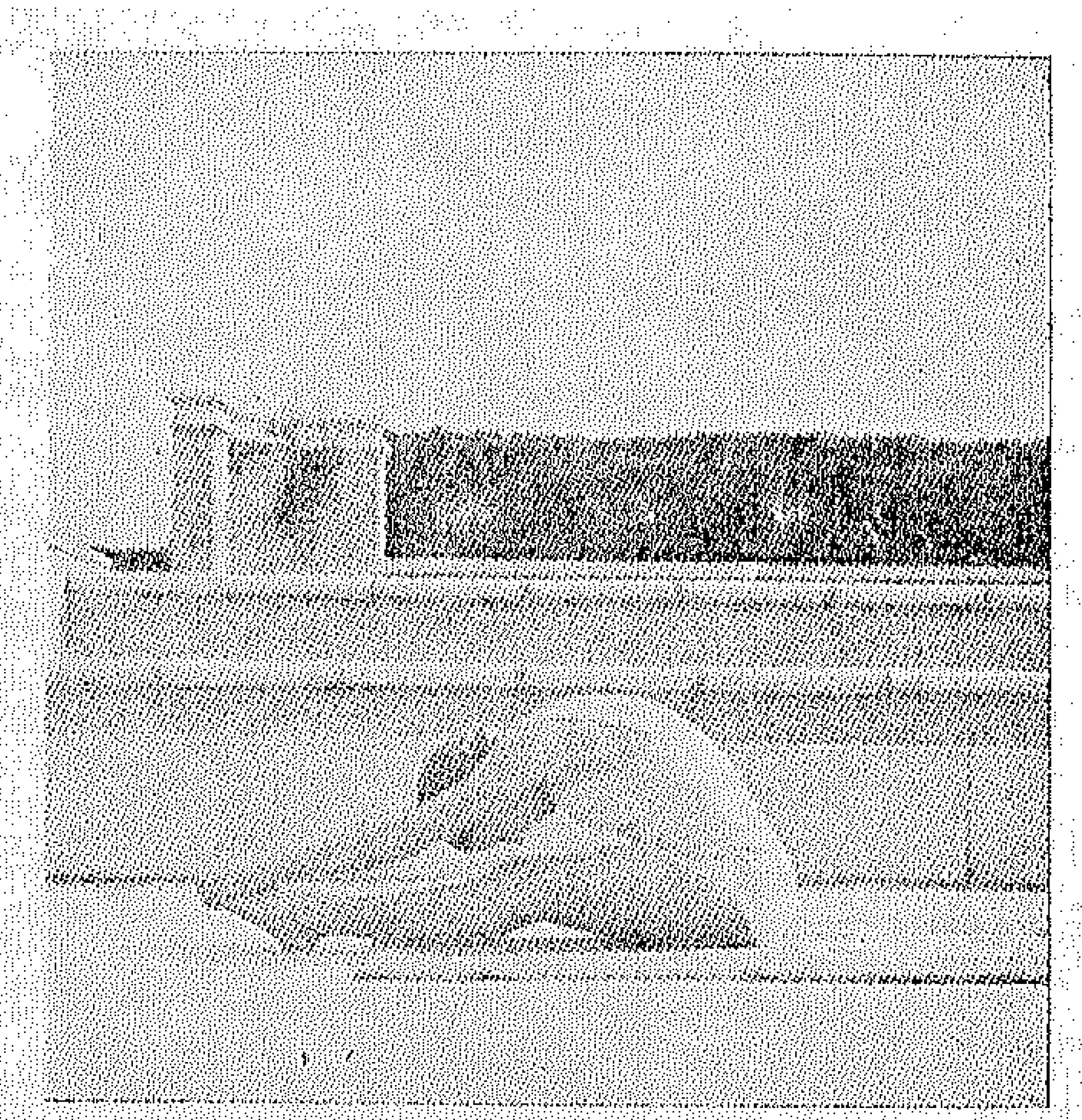
٤ ـ ارفعى الساقين رأسيتين الى أعلى ٠ جوفى الخصر وامددى أطراف القدمين كما هو ظاهر أمامك فى الصورة



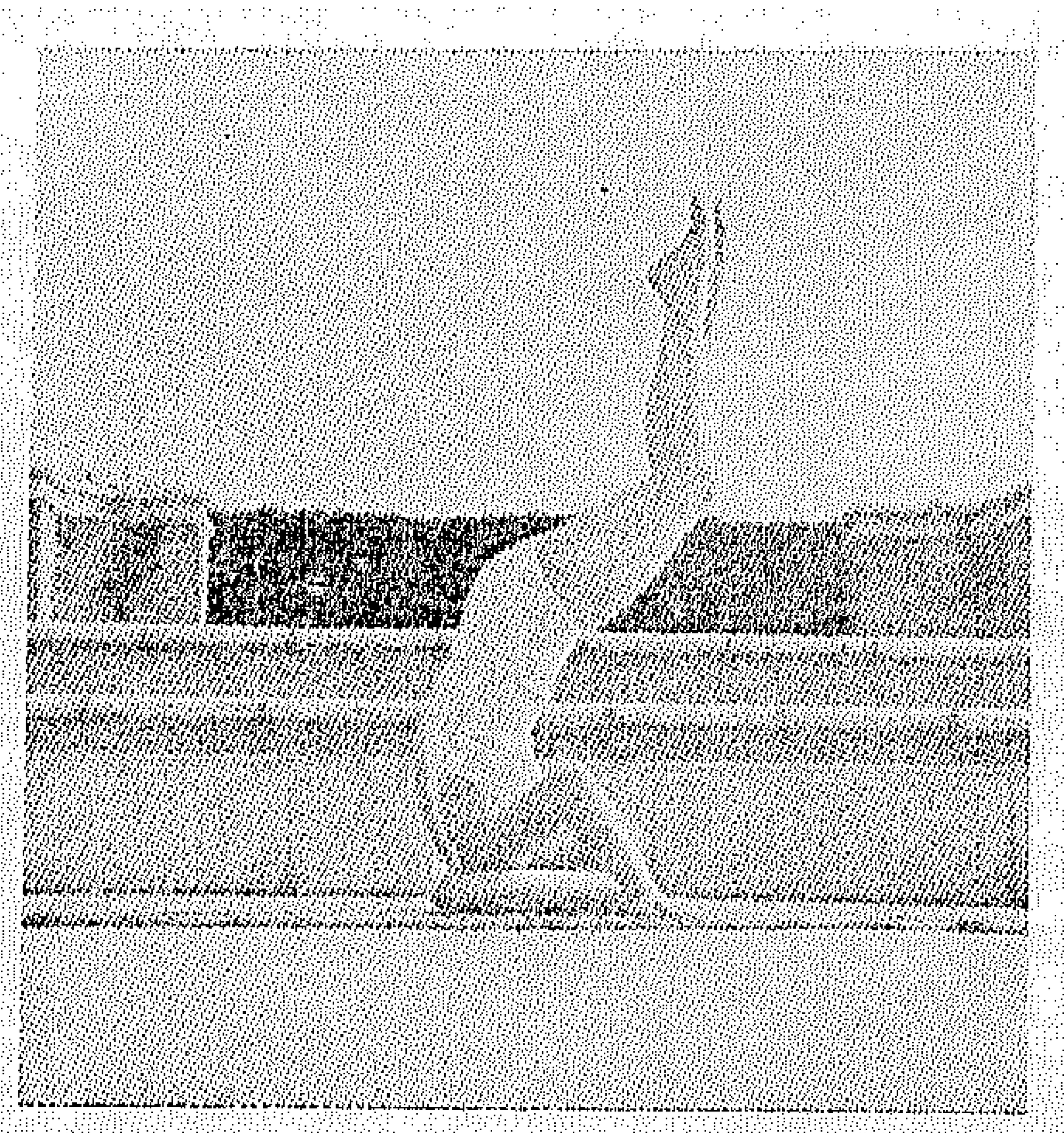
٥ ـ قومى بحركة الانقلاب الى الامام مع ثنى الظهر بحيث تكون الذقن بالقرب من الصدر والذراعان فوق الرأس ٠



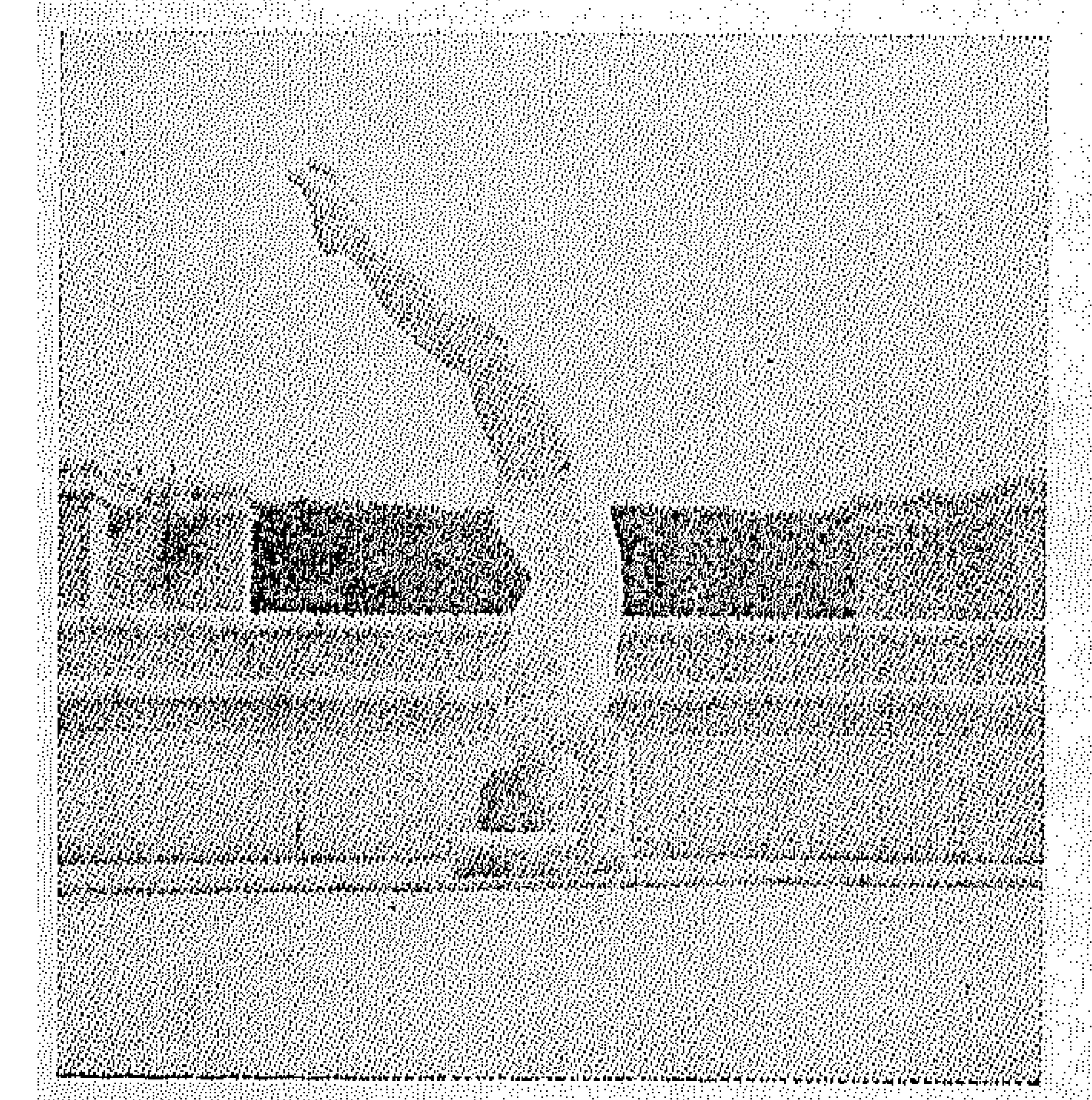
٦ ـ امددى الساقين جيداً وكذا الجسم وامددى ذراعيك الى أعلى بحيث تكون اليدان على الارض كما هو مبين أمامك ٠



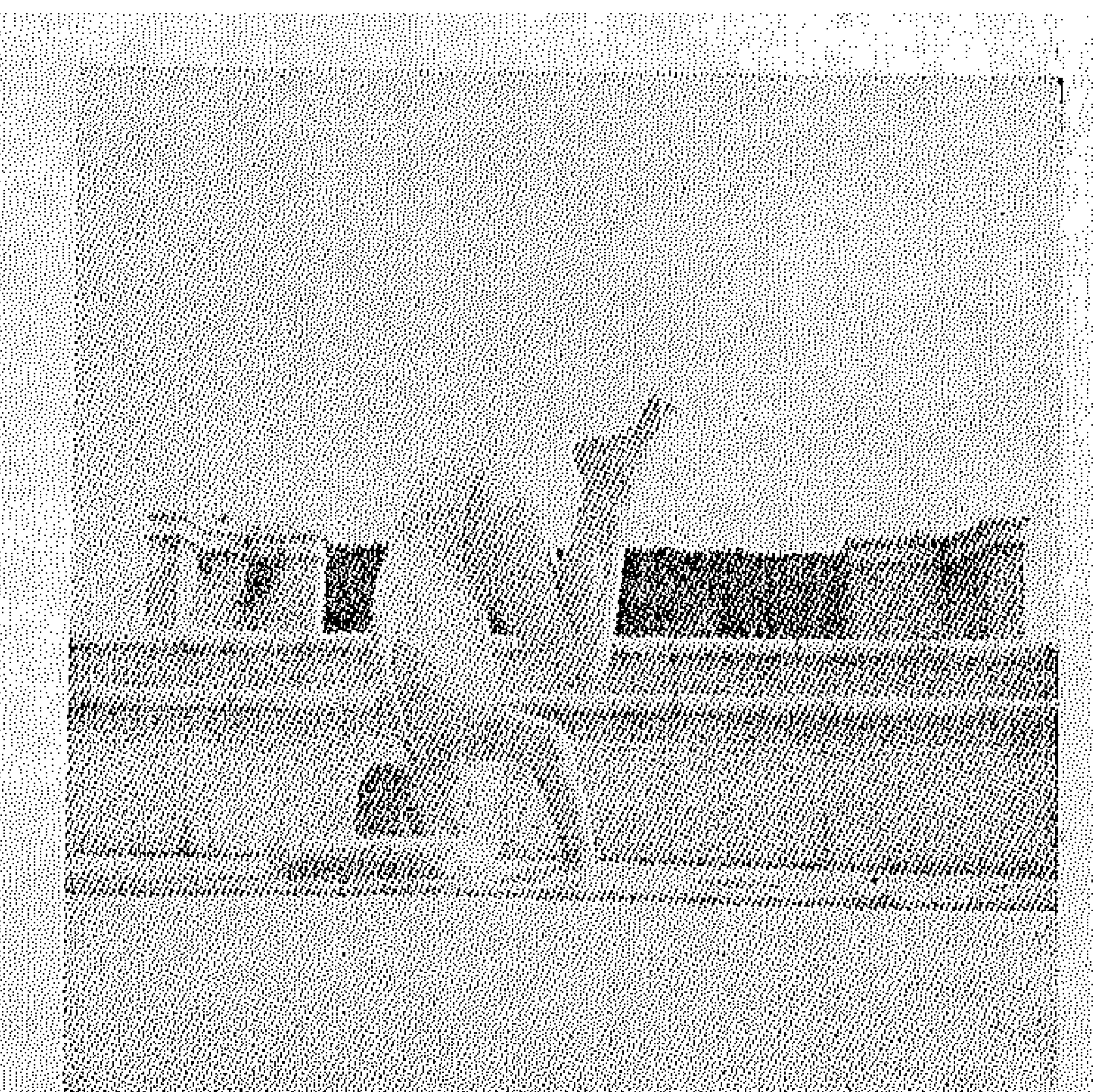
٧ ـ المسى ركبتيك المضمومتين بأنفك مع مد الساقين جيدا واشددى فى نفس الوقت قدميك بيديك ٠٠ هيا جربى ٠



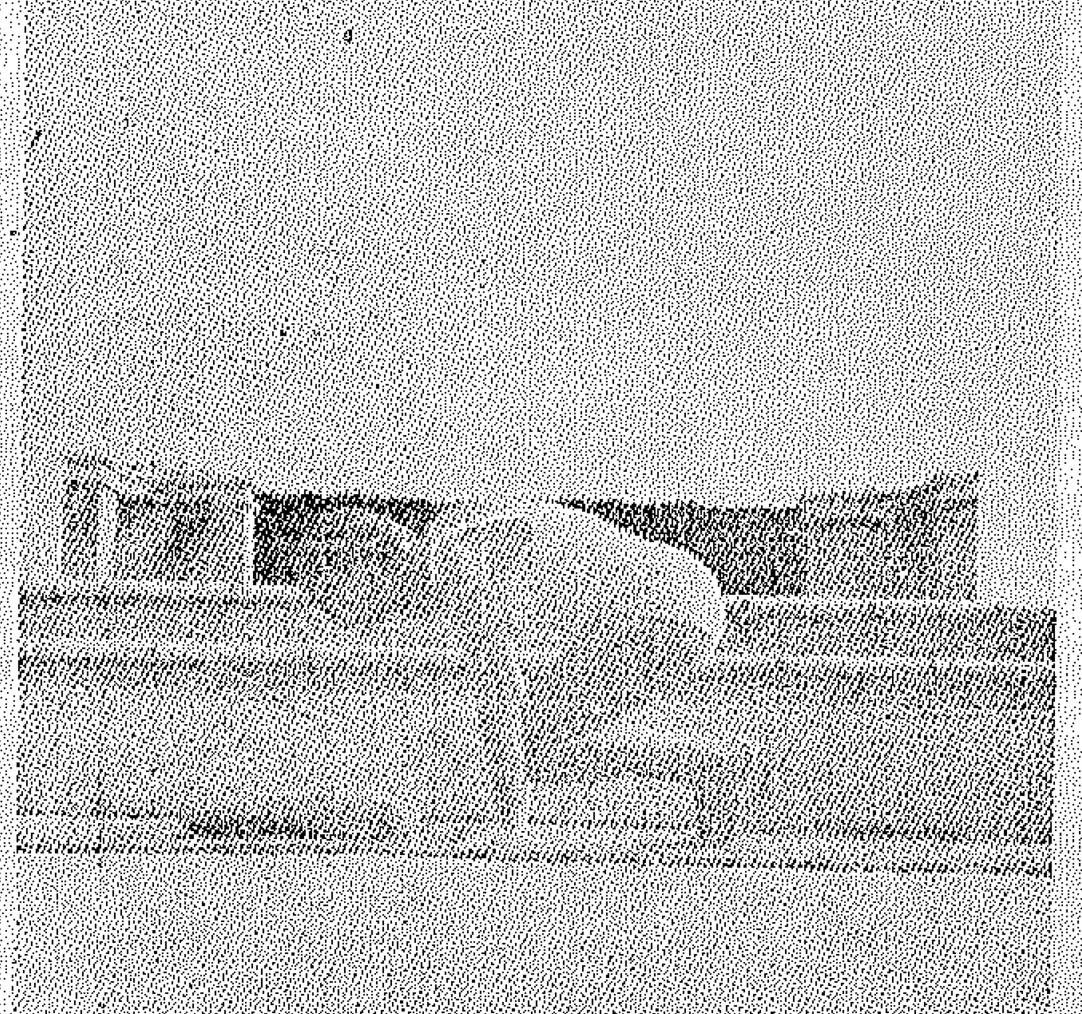
٨ ـ اقذفى بذراعيك فوق رأسك وقومى بحركة انقلاب الى الخلف ٠ ان هذه الحركة فى حاجة الى محافظة شديدة على الاتزان ٠



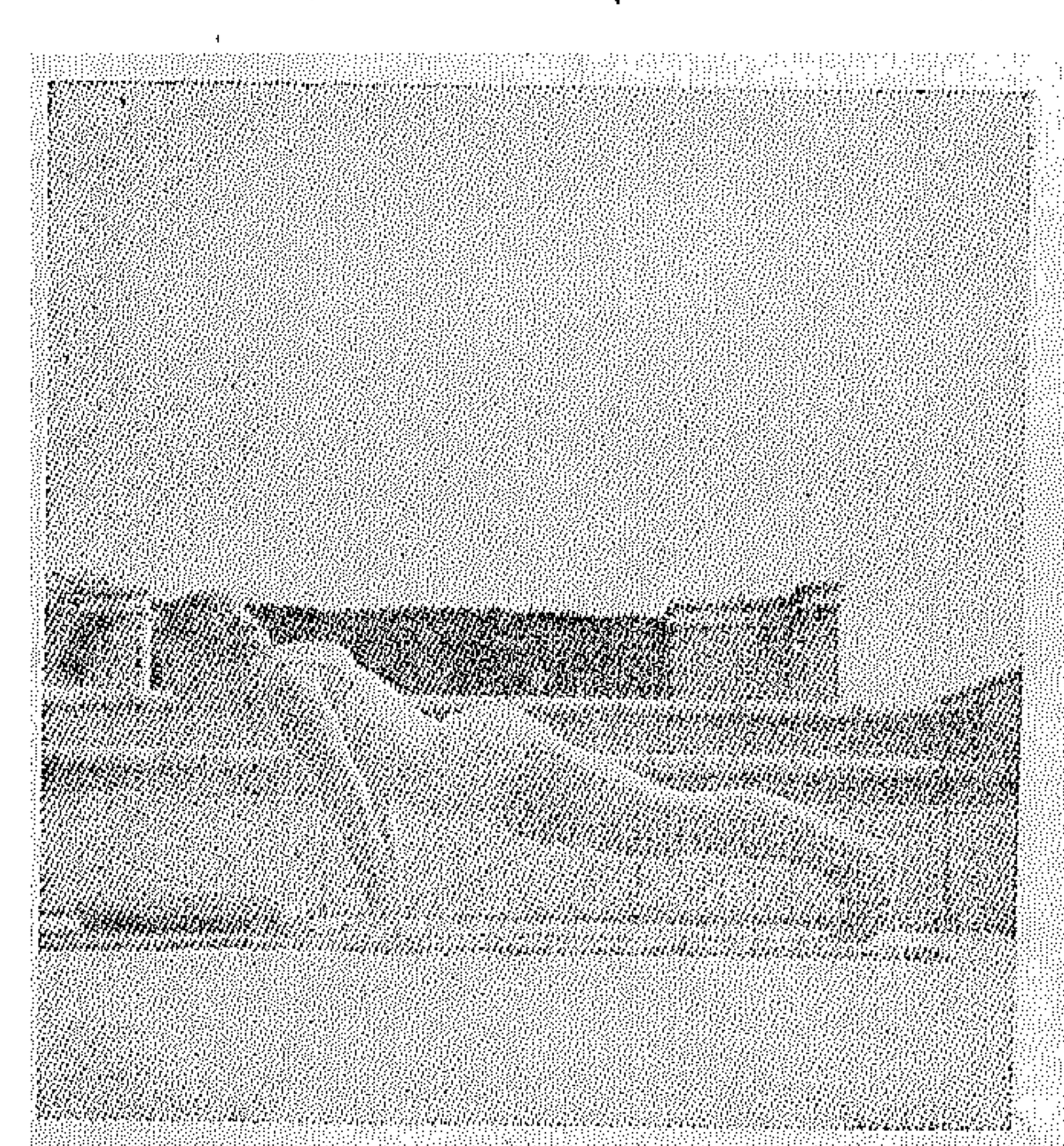
٩ ـ استأنفى الانقلاب الى الخلف مع جلب الذراعين فوق الرأس والارتكاز على اليدين المنفرجتين بمقدار ٧٠ سم الى ٩٠ سم ٠



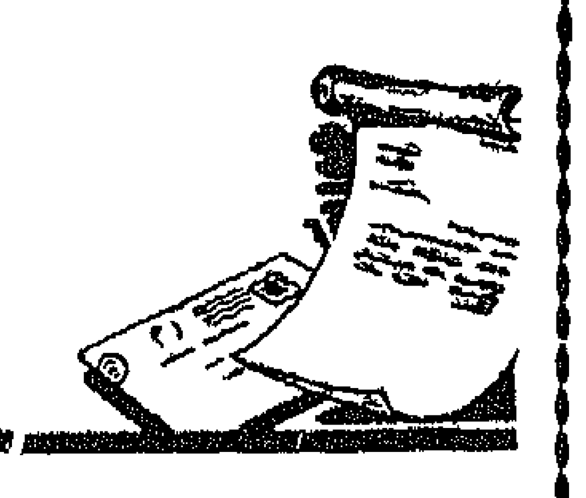
١٠ ـ انزلى الركبتين نحو الصدر مع ضم الساقين وثنيهما جيدا ٠ لاحظى ان اهمال أى تفصيل يفسد التمرين كله ٠



١١ ـ عودى الى الارض باعادة الساقين مضمومتين وثنى الركبتين بالقرب من الذراعين كما هو الوضع فى رقم ٢



١٢ ـ امددى الآن ساقيك الى الخلف متكئة على ذراعيك المشدودتين واحرصى على أن تكون ساقاك مضمومتين





انسة ا.ج :

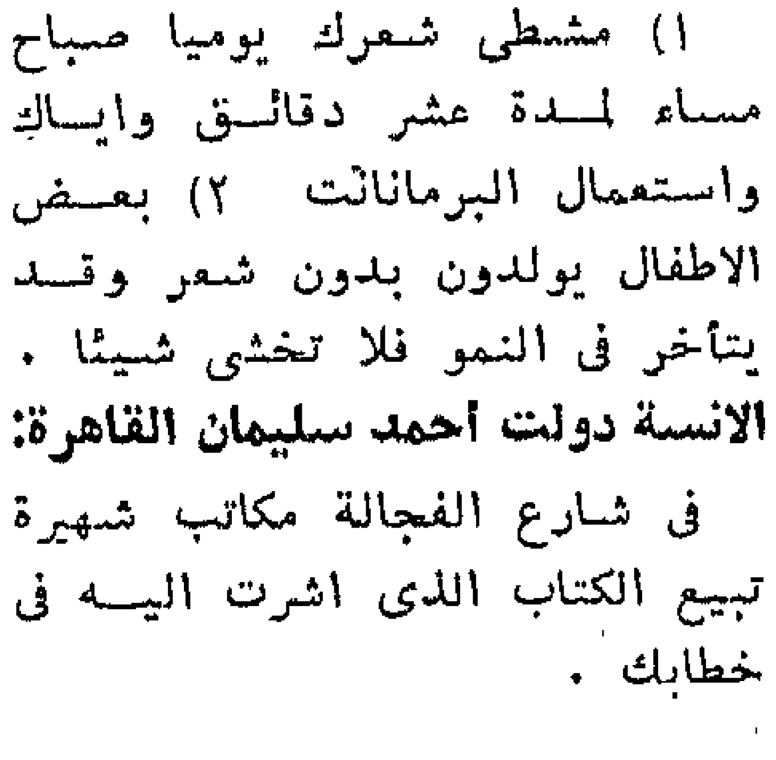
١) استعملى كريما جافا ومحلولا قابضا للمسام ٢) مشطى شعرك يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق

عصمت عبد المعطى :

١) دلكى يديك بلبن زبادى ثم اتركيه عليها الى ان يجف وازيليه عن طريق الفرك . ٢) يمكن ازالة القشرة باتباع الطريقة الآتية : غسل الرأس جيداً بماء دافىء وصابون مصنوع من زيت الزيتون الخالص وضعى فنجانا صغيراً من الخل فى ماء الشطف الاخير .

أهداب ل.ب. بالترعة البولاقية :

١) بنت النيل ترحب بكل ما يصلها من مقترحات وتوليها كل اهتمامها ٢) الالعاب الرياضية التى ننشرها مأخوذة عن الالعاب السويدية الخفيفة . واصلح وقت للقيام بها الصباح قبل تناول طعام الافطار . واصلح وسيلة لتنحيف الردفين السير على الاقدام والتدليك على يد اخصائية وحمامات البخار . ٣) الماء المالح والشمس يؤذيان الشعر خاصة أن كان ضعيفا من الاصل . مشطى شعرك يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق . دلكى منابته بصفار بيضة واغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . اياك واستعمال البرمانانت . ٣) عادة قرض الاظافر غير مستحبة من الصغار فكيف بك وقد أصبحت انسة محترمة ؟ اقلعى عن هذه العادة بملاحظة نفسك وتوصية من حولك بلفت نظرك كلما وضعت اصبعك فى فمك . ٤) انت مهتمة بنفسك اكثر مما يجب وهذه الحبوب الصغيرة جدا لا نعتقد ان تكون حب الشباب

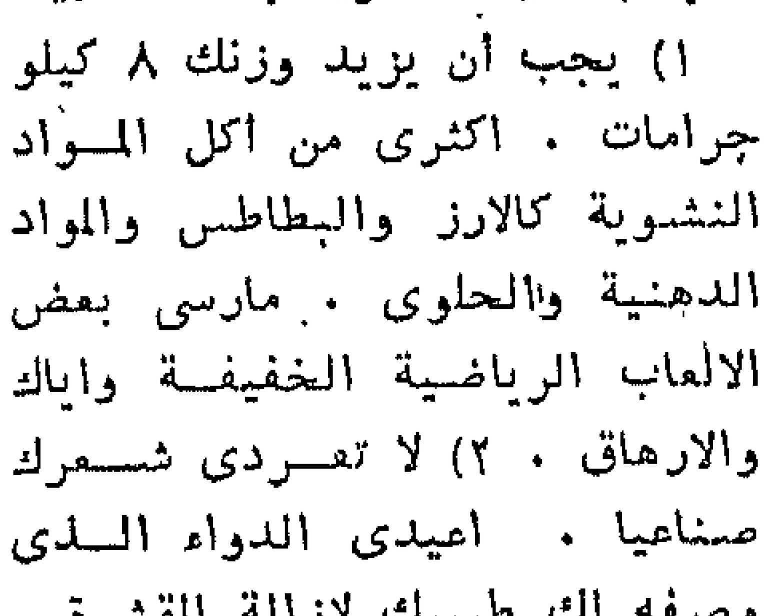


مدام سلطان بالمنيا :

١) مشطى شعرك يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق واياك واستعمال البرمانانت ٢) بعض الاطفال يولدون بدون شعر وقد يتأخر فى النمو فلا تخشى شيئا .

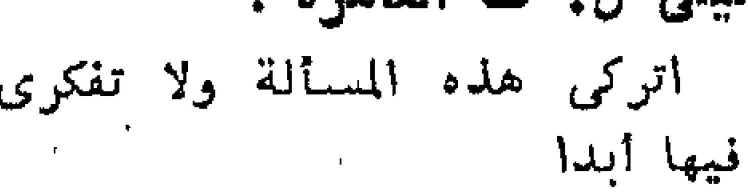
الانسة دولت أحمد سليمان القاهرة:

فى شارع الفجالة مكاتب شهيرة تبيع الكتاب الذى اشرت اليه فى خطابك .



طالبة بالفنية الثانوية بالاسكندرية:

١) يجب أن يزيد وزنك ٨ كيلو جرامات . اكثرى من أكل المواد النشوية كالارز والبطاطس والمواد الدهنية والحلوى . مارسى بعض الالعاب الرياضية الخفيفة واياك والارهاق . ٢) لا تعرضى شعرك صناعيا . اعيدى الدواء الذى وصفه لك طبيبك لازالة القشرة .



ليلى ل. ف القاهرة :

اتركى هذه المسألة ولا تفكرى فيها أبدا

ماجدة :

١) وصفك للوحمة التى فوق عين طفلك غير كاف فنرجو ان تعرضيها على طبيب أطفال . ٢) يجب ان ترتدى طفلتك ملابس دافئة ولكن يلزم الا تكون الملابس الصوفية ملتصقة بجسمها مباشرة .

كامليا عادل م. مصر الجديدة :

١) دلكى يديك بكريم مغذ ٢) لا توجد لما تطلبين أحسن من الطريقة التى تعرفها سيداتنا .

قارئة :

جربى صفار البيض تدلكين به منابت شعرك واتركيه نصف ساعة ثم اغسليه بماء دافىء وصابون . مشطى شعرك يوميا مدة عشر دقائق بعد النهوض من النوم وقبل الذهاب الى الفراش .

عفاف نصر :

١) لم نسمع عن العلاج الذى وصفته لك صديقتك . اما صفار البيض فيمكنك أن تدلكى به منابت شعرك ثم تغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . ٢) لتصفير الردفين لايوجد أحسن من التدليك وحمامات البخار .





الحائرة معزز – بغداد .

١) استعملى كريما دسما تدلكين به وجهك من أسفل الى أعلى . ٢) نعم يوجد كريم خاص لتنظيف الوجه اسمه فانشنج كريم . ولكن هذا لا يعنى عدم غسيل وجهك بالماء الدافىء وصابون التواليت الخالى من الصوديوم الذى يؤذى البشرة .

سيدة بالمنيا :

سيرى على قدميك ومارسى الالعاب الرياضية التى ننشرها تباعا فى بنت النيل .جربى التدليك ايضا

ف. عبد اللطيف طنطا :

قصى أطراف شعرك ومشطيه يوميا ودلكى منابته بصفار بيضة واغسليه بالماء الدافىء والصابون

م.ف. بائسة وجه قبلى :

انى أرثى لحالك يا انستى وعسى الله ان يفرج كربتك . أليس لك عم او عمة تشرحين لهما قصتك ليتوليا اقناع والديك ؟ حاولى ولا تيأسى .

طالبة حائرة بالقاهرة :

لو كان صادقا فى شعوره لفاتح والديك برغبته فى الزواج . لا تحاولى الاتصال به بعد اليوم .

نوال :

١) لقد أرسلت لنا أبعاد جسمك ونسيت الوزن . وعلى اى حال فيجب ألا يزيد وزنك على السبعين كيلو جراما . ٢) مشطى شعرك جيدا كل يوم ودلكى منابته بصفار بيضة ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون ٣) اغسلى كعب القدم جيدا ثم دلكيه بكريم مفد أو بجلسرين .

ع.ج. السيدة زينب :

بكاؤك الذى تحدثنا عنه ناتج عن انطوائك على نفسك وأحسن وسيلة لعلاج هذه الحالة ترك الوحدة جانبا والاعتصام بقوة الارادة . قل فى نفسك انك لن تثور ولن تبكى بعد اليوم . راقب نفسك بنفسك لقد عرفنا شبانا يشكون من نفس هذه العلة فما لبثوا أن برئوا منها عندما استغلوا قوة ارادتهم فى علاج حالتهم

ع. دمياط :

ادعكى كوعيك بنصف ليمونة يوميا

أقصرية :

لايوجد للشامبو اسم آخر ولا بد أن تجديه فى صيدليات مدينتك .

فيفيان شزلى كفر الشيخ :

لا تكوى شعرك بعد ذلك . مشطيه يوميا ودلكى منابته بزيت الزيتون وزيت الخروع مزيجا . واكتبى لنا عن النتيجة بعد شهر .

حائرة :

ليس امامك سوى تدليك ساقك من أعلى الى أسفل فى جزئها البدين سيرى على طرفى قدميك كل يوم لمدة عشر دقائق واخبرينا بالنتيجة بعد مضى شهرين .

حسين ابراهيم :

لا نستطيع ان نعرف كم تكلف عملية الترقيع هذه ويستحسن أن تعرض نفسك على الطبيب الذى أشرنا عليك به .

جليلة محمد :

لمنع العرق رشى مسحوق الشبة تحت ابطيك

تربية الأرانب

تعتبر لحوم الارانب من أجود أصناف اللحوم البيضاء وألذها طعما ـ لذلك يعتنى الكثيرون بتربيتها فضلا عن استغلال فرائها لاستعماله فى أغراض الزينة ولهذا يفضل البعض تربية الاصناف الممتازة كالشنشلا والبوسكا والفلاندر والالمانى المنقط ·

وتربية الارانب متيسرة للاغنياء والفقراء على السواء لرخص أثمانها وسهولة الحصول عليها مما يشجعك يا سيدتى على محاولة تربيتها ·

واننى أقدم لك نموذجا مبسطا فى استطاعة كل سيدة أن تنهج على منواله وأن تتبع خطواته وستسرين عند ما تحصلين على نتاج وافر من الارانب بتكاليف زهيدة وبدون أن تلاقى أى مشقة أو عناء ·

ولعمل مسكن للارانب استحضرى صندوقا من الخشب مستطيل الشكل بدون غطاء أو قاع طوله متر ونصف وكل من عرضه وعمقه حوالى نصف متر تقريبا · اصنعى للصندوق أربعة أرجل لترفعه عن سطح الارض بحوالى ٢٥سم تقريبا · ضعى شرائح من الخشب لتكون قاعا للصندوق وعرض كل شريحة منها ٣ سم وبين كل قطعة وأخرى سنتيمتر واحد لتتساقط من بينها متخلفات الارانب ، ويكتفى للصندوق بغطاء من السلك الشبكى الضيق حوله اطار خارجى من الخشب ، قسمى الصندوق الى قسمين بوضع قطعة من الخشب قائمة بعرض الصندوق ليكون طول أحد القسمين مترا ونصف متر وليكون مسكنا منفردا للارنب الذكر ـ والقسم الآخر وطوله متر واحد وهو المخصص لايواء أربعة من الارانب الاناث ·

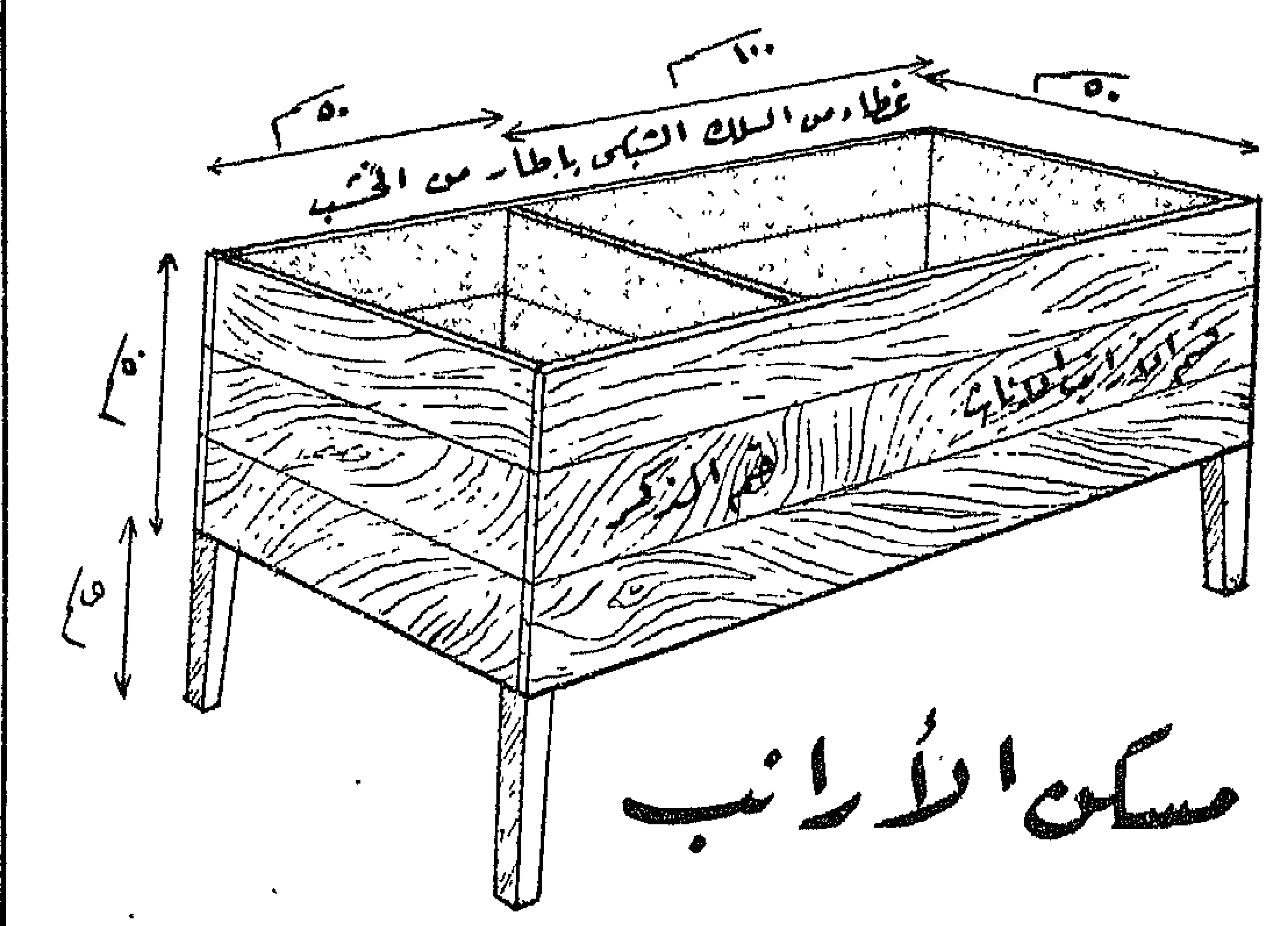
حاولى شراء أربع اناث وأرنب واحد على أن تكون الاناث صغيرة السن حوالى ستة شهور تقريبا ولاحظى عند شرائها أن تكون سليمة من الجرب وهذا يظهر جيدا بالجلد خصوصا منطقة الاذنين خلوها من الكوكسيديا ويعرف ذلك من نظافتها وعدم هزالها أو اصابتها بالاسهال ·

وللحصول على نتاج تنقل الانثى الى مسكن الذكر فى موسم التلقيح الذى يبدأ من شهر سبتمبر الى ابريل من كل عام ، ويحسن أن يعاد نقل الانثى فى اليوم التالى مرة أخرى للتأكد من حدوث الاخصاب الذى يعرف بعد اليوم العاشر من التلقيح وذلك بجس أسفل البطن باليد وفى هذه الحالة ستشعرين بظهور الاجنة بمؤخرة البطن فى حجم حبات الفول ، ويمكن الحصول على ولادات من كل انثى بهذه الطريقة وكل واحدة يمكنها أن تلد أربع مرات مجموع نتاجها فى الموسم المذكور حوالى ٢٥ أرنبة ، ويعرف موعد الولادة بمرور شهر تقريبا من تاريخ التلقيح ·

وقبل الولادة بيومين أو ثلاثة ضعى صندوقا صغيرا خصيصا للولادة داخل مسكن الاناث وطول هذا الصندوق ٥٠ سم وكل من عرضه وارتفاعه ٣٠سم وبه فتحة جانبية لدخول الام التى على وشك الولادة وليكون مسكنا كذلك لصغارها لمدة أربعين يوما

وبعدها تفطم الصغار ويبعد الذكور عن الاناث فى الشهر الثالث من عمرها .

وتتغذى الارانب على البرسيم والخضر المختلفة وكذلك الحبوب كالشعير والقمح والردة الخشنة ويترك بجانبها اناء من الماء مع ملاحظة نظافته دائما .



مسكن الأرانب

وتصاب الارانب بالجرب الساركوبتى وهو يصيب الجلد ويحك الارنب موضع الاصابة وتتراكم القشور على الجلد وتظهر بوضوح على الانف والفم والارجل ومن السهل معالجتها بمعرفتك بازالة القشور بعد تطريتها بالزيت وغسلها بالماء والصابون ثم دهن الجسم

١ – بمرهم كبريت بنسبة ١ : ٤

٢ – أو بمحلول سلفات النيكوتين ٢ فى الالف كل ثلاثة أيام .

٣– أو بمحلول التتموسول ١ : ١٠

وتصاب الارانب كذلك بمرض الكوكسيديا نتيجة طفيليات تعيش فى كبد وأمعاء الحيوانات المريضة والتى تفرز بيضاتها مع البراز ، وعند ذبح المصاب منها يشاهد حبيبات بيضاء صغيرة بالكبد ، والاعراض الهزال والاسهال ، وللوقاية تغسل أماكنها بالماء فى درجة الغليان .

ولعلاج الارانب المصابة بهذا المرض يمزج ٦٠ جم من السلفاميزاتين لكل جالون ماء أو ممزوج بالردة وهو يباع فى جميع الصيدليات .

وتصاب بعض الارانب بالطفيليات الخارجية كالقمل والبراغيث وهذه تباد بمسحوق الجامكسان .

حسن صبح
مفتش بيطرى



زوج الانسة هودير

بقية المنشور ص ٣٥

منصبا ذا شأن خطير، مفتشة عامة للمدارس الابتدائية ٠ ولعلها أقبلت لترضى في نفسها غريزة حب اظهار نجاحها في الحياة ٠ ولقد طوانا نصف ساعة حديث متباين النواحي يعود بالذاكرة الى أيام خلون ٠٠ وأخيرا قالت :

ـ أما زلت على صلة بالمسيد ليتيرت ؟

ـ لوسيان ليتيرت ؟

ـ أجل ٠٠٠ ذلك الذى تزوج في دير بشاير بانجلترا ٠٠٠

ـ لا ٠٠ وانما انتهى ما بيننا منذ بعيد ٠

وسألتها جلية الامر فقالت انها في أثناء زيارتها لانجلترا لتدرس نظم التعليم في الخارج رأت أن تقضى بضعة أيام في زيارة أحياء الصناعة، وهناك رأت في مصانع صابون روبنسون «زوجي» لوسيان ليتيرت ، وكان قد أوصى له روبنسون العجوز بكل ثروته ٠٠ رأته متزوجا ، وقد أنجب ثلاثة أطفال ٠

ـ ٥ ـ

وحين أمسيت وحدى بكيت قليلا ٠٠٠ ولكنى ضحكت من نفسى ٠٠ كيف يبلغ بى الجنون حدا أظن معه ان فى الدنيا رجلا يظل أمينا على عهده خمسة وعشرين عاما سويا ٠٠ لا أنكر انى فعلت ذلك اذ ظللت أمينة على ذكرى الرجل الذى أحببت كل هذه السنين ، وانى وقفت على هذه الذكرى شبابى وجمالى ٠٠ جمالى الذى كان من الممكن أن يهيىء لى زوجا فى يوم ما ابان نضوجه واكتماله ٠٠٠ وكتبت الى لوسيان أعاتبه على رسائله الغاشة الخادعة ٠ ثم بدأت أفكر ٠٠ حمدا لهذا الخداع وشكرانا ٠٠٠ لقد جعلنى أقضى خمسة وعشرين عاما فى حياة سعيدة مليئة بالامانى والامال ٠٠ لقد كنت «زوجة» لخمس وعشرين سنة ٠٠ والا فماذا يكون من أمرى لو ان هذه السنين قد مرت دون هذا الامل الحبيب ولعله كان قد أشفق علي من هذا الوهم الذى كان يطوينى اذ قال فى رسائله منذ تسع سنين « ياصديقتى المسكينة أديل ٠٠ أخلق بك ألا تفكرى فى بعد الان » ٠٠

وتذرعت بالشجاعة والتصبر ، ولم أذرف دمعة واحدة ٠٠ ولم ؟ لقد وهمت منذ خمس وعشرين سنة انى « متزوجة » ، فماذا علي لو قدرت انى ترملت الان ٠٠ أو طلقت ٠٠ وكل مايدور بخاطرى الآن ، ان له ثلاثة أطفال، اذن فماذا لو أرسلت أطلب اليه أن يبعث الى بطفل منهم ، لامرية ان الحياة هنا أقل بحبوحة ورفاهية من الحياة فى انجلترا ، ولكنه سيشب فرنسيا يتكلم نفس اللغة التى كان أبوه يناجينى بها ، ويشدو فى سمعى بأهازيجها ٠٠ لن يرفض لى ولاريب هذا المطلب ٠٠٠ ووجود الطفل بجانبى ، سيخفف عنى وطأة أيامى الباقيات التى تفصل بينى وبين القبر

وبهرتنى الفكرة ٠٠ هلمى ياأديل هودير، أيتها العجوز الحمقاء ٠٠ ضعى نظارتك على عينيك الكليلتين ، وانتقى أحسن أقلامك ، ثم اكتبى الى وريث مصانع روبنسون للصابون ٠

وان صدمات الحياة ، ونوازل القدر لتهون على المرء اذا تدرع بقليل من الشجاعة والصبر ٠٠ هلمى ، فلسوف تكونين أما فى الخيال ، كما كنت زوجة فى الاوهام ٠

تعريب الانسة
زينب عبد السلام محمد

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية